PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

Pierre Dukan

NU știu să slăbesc

PARALELA 45 EDITURA

CĂRȚI PRACTICE

Colecţie coordonată de Aurelia Ciobanu

Editor: Călin Vlasie

Redactor: C. Dumitru
Machetare, tehnoredactare & prepress: ART CREATIV
Coperta colecţiei: Ionuţ Broştianu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DUKAN, PIERRE
Nu ştiu să slăbesc : soluţia în 4 etape pentru a slăbi şi a te menţine pe termen lung / Pierre Dukan ; trad. de Ianina Marinescu. - Ed. a 2-a. - Piteşti : Paralela 45, 2012
ISBN 978-973-47-1406-3

I. Marinescu, Ianina (trad.)

613.2

Pierre Dukan
JE NE SAIS PAS MAIGRIR : Ma solution en 4 étapes pour maigrir durablement

Copyright © Flammarion, 2000

Copyright © Editura Paralela 45, 2012, pentru prezenta ediţie

Dr. PIERRE DUKAN

NU ŞTIU SĂ SLĂBESC

Soluţia în 4 etape pentru a slăbi
şi a te menţine pe termen lung

ediţia a II-a

Traducere din limba franceză:
Ianina Marinescu

PARALELA 45

Lui Sacha și Maya,
lui Maya și Sacha, copiii mei,
pentru că mi-au oferit o a doua viață
în schimbul celei pe care le-am dat-o.
Lui Christine, soția mea,
fără de care acest schimb
nu ar fi putut fi nici măcar imaginat.
Lui Sylvia și Maurice,
care încă vorbesc prin glasul meu.

CUPRINS

Cuvânt-înainte. O întâlnire decisivă cu omul căruia nu-i plăcea decât carnea 9

Crearea regimului în patru timpi
Planul Protal 15

Noţiuni necesare despre nutriţie
Trio-ul G-L-P
Glucide – Lipide – Proteine 29

Proteinele pure, motorul planului Protal 45

Planul Protal în practică 67

Reţete şi meniuri pentru regimul de atac şi cel de cursă lungă 153

Obezitatea avansată
Măsuri excepţionale de fortificare 189

Utilizarea planului Protal din copilărie la menopauză 209

O întâlnire decisivă cu omul căruia nu-i plăcea decât carnea

Primul meu contact cu obezitatea îl regăsesc pe vremea când, ca medic foarte tânăr, practicam medicina generală într-un cartier din Montparnasse şi îmi făceam specializarea la Garches[1], într-o secţie de neurologie plină de copii paraplegici.

Aveam pe-atunci, printre pacienţii care-mi alcătuiau clientela, un editor obez, jovial, cu o cultură prodigioasă şi atins de un astm de care l-am vindecat adesea. Într-o zi, a venit să mă vadă şi după ce s-a instalat confortabil într-un fotoliu englezesc ce gemea sub greutatea sa:

„Doctore, am fost de fiecare dată mulţumit de îngrijirile tale medicale şi astăzi am venit să te văd ca să mă ajuţi să slăbesc."

Pe vremea aceea nu ştiam despre nutriţie şi obezitate decât ceea ce s-a binevoit să fim învăţaţi la facultate şi care se reducea la a propune regimuri hipocalorice, forme-miniatură de alimentaţie, semănând punct cu punct cu o alimentaţie normală, dar sub forma unor porţii pentru liliputani, care îi făceau pe obezi, obişnuiţi să trăiască din plin şi oripilaţi de ideea de a fi nevoiţi să ţină socoteala la ceva ce le aduce fericirea, să zâmbească şi să fugă mâncând pământul.

Mă recuzam bâlbâindu-mă, pretextând, pe bună dreptate, că nu stăpânesc subtilităţile acestei ştiinţe.

---

[1] Suburbie pariziană.

„Despre ce ştiinţă vorbeşti? Am consultat toţi specialiştii din Paris, pe toţi propovăduitorii înfometării. Începând din adolescenţă am slăbit de unul singur mai mult de trei sute de kilograme şi le-am pus la loc. Trebuie să îţi mărturisesc că nu am fost niciodată profund motivat şi că soţia mea mi-a făcut rău fără să vrea continuând să mă iubească în ciuda kilogramelor mele. Dar astăzi, gâfâi fie şi numai când deschid ochii, nu-mi mai găsesc haine care să-mi vină şi, pentru a-ţi spune totul, am început să mă tem că mi se lasă pielea." Şi pentru a încheia, a adăugat această ultimă frază, care, ea singură, a deviat brusc cursul vieţii mele profesionale: „Dă-mi să urmez ce regim vrei, suprimă-mi orice aliment vrei, dar nu şi carnea, căci carnea îmi place prea mult."

Şi din reflex şi pentru a răspunde aşteptărilor sale, îmi amintesc că i-am răspuns fără ezitare:

„— Ei, bine! Deoarece vă place carnea atât de mult, treceţi mâine de dimineaţă pe la mine pe nemâncate ca să vă cântăriţi pe cântarul meu şi apoi timp de cinci zile nu consumaţi decât carne. Evitaţi totuşi cărnurile grase, porcul, mielul şi părţile cele mai grase precum antricotul sau coasta de vită. Pregătiţi totul la grătar, beţi atât cât puteţi şi reveniţi la mine peste cinci zile, pentru a vă cântări din nou pe stomacul gol.

— OK, accept provocarea."

Cinci zile mai târziu era la mine. Slăbise aproape cinci kilograme. Nu-mi venea să-mi cred ochilor, iar lui nici atât. Mă simţeam puţin îngrijorat, dar el radia, mai jovial decât de obicei, vorbind despre starea de bine regăsită, despre dispariţia sforăitului şi risipindu-mi îndoielile:

„Voi continua, mă simt în al nouălea cer, metoda dă rezultate, iar eu mă desfăt cu bunătăţi."

Şi a plecat pentru o a doua serie de cinci zile de carne, promiţând să-şi facă analizele de sânge şi de urină.

Când a revenit jubilând, mai slăbise încă două kilograme, mi-a aşezat sub nas rezultatele analizelor de sânge,

care arătau valori perfect normale, nici glicemie, nici colesterol, nici acid uric.

Între timp, am dat o fugă la biblioteca facultăţii de medicină, unde am avut grijă să aprofundez caracteristicile nutriţionale ale cărnurilor, lărgindu-mi aria de interes şi asupra marii familii a proteinelor, ele fiind cea mai prestigioasă componentă.

Aşa încât, atunci când a revenit peste cinci zile, tot în mare formă şi uşurat de încă un kilogram şi jumătate, i-am cerut să adauge şi peştele şi fructele de mare, ceea ce a acceptat bucuros, căci începuse să epuizeze opţiunile în privinţa cărnurilor.

Când, la finalul primelor 20 de zile, acul cântarului a arătat primele zece kilograme pierdute, el a făcut o a doua serie de analize de sânge, cu rezultate la fel de bune ca şi prima. Pe principiul totul sau nimic, i-am adăugat ultimele categorii de proteine, introducând amestecat lactatele, carnea de pasăre, ouăle şi, pentru a-mi calma neliniştile, i-am cerut să bea mai mult, pentru a ajunge la trei litri de apă pe zi.

Ajunsese totuşi să se plictisească şi a acceptat să adauge legumele, de a căror absenţă atât de prelungită începusem să mă tem.

A revenit cinci zile mai târziu fără să fi pierdut nici cel mai mic gram, găsind în asta un argument pentru a-mi cere reîntoarcerea la regimul său preferat şi la toate acele categorii de proteine cărora le prinsese gustul şi la care aprecia mai ales absenţa oricărei limitări. Am fost de acord cu condiţia de a alterna acest regim cu o etapă de cinci zile de asociere cu legume, pretextând un risc de carenţă de vitamine în care el nu credea deloc. A acceptat însă, pe motivul încetinirii tranzitului său intestinal din insuficienţă de fibre.

Şi aşa a luat naştere regimul proteinelor alternative, precum şi interesul meu pentru obezitate şi pentru toate categoriile supraponderale care au deviat axa studiilor mele şi a vieţii mele profesionale.

Odată creat, am avut răbdare cu utilizarea acestui regim. Permanent şi cu mâna mea l-am îmbunătăţit şi i-am dat o formă, pentru a face din el regimul care îmi pare astăzi cel mai bine adaptat psihologiei foarte speciale a persoanelor grase şi, în acelaşi timp, cel mai eficient dintre regimurile de slăbit pe bază de alimente.

Totuşi, de-a lungul timpului, am constatat cu amărăciune că regimurile de slăbit, oricât ar fi ele de eficiente şi de bine direcţionate, nu rezistă şi, în lipsa unei reale stabilizări, rezultatele lor se prăbuşesc, fie într-o derivă surdă şi lentă, fie mai rău, într-o reluare masivă a vechilor obiceiuri, de regulă grefată pe o destabilizare afectivă, pe stres, decepţii sau lucruri şocante.

Tocmai pentru a face faţă acestui război fără încetare pierdut de marea majoritate a celor care slăbesc, am fost determinat să construiesc un regim de consolidare a greutăţii pierdute, ca un zid de apărare împotriva reluărilor timpurii, reluări parţiale ce duc la descurajare şi apoi la comportamente de dezgust de sine, de abandon total şi de reluare extremă a vechilor obiceiuri. Acest palier de protecţie, menit să reintroducă în straturi succesive elementele de bază ale unei alimentaţii acceptabile, l-am conceput pentru a opri revanşa violentă a unui organism privat de rezervele sale. Şi, pentru a nu-i da timp acestei revolte şi pentru a face acceptabilă această tranziţie, i-am stabilit acestui regim o durată precisă, uşor de calculat şi proporţională cu pierderea în greutate, de zece zile pe kilogram pierdut.

Dar, chiar şi aşa, odată trecută cu succes proba consolidării, întoarcerea progresivă a obiceiurilor, presiunea metabolismului şi mai ales inevitabila reapariţie a nevoii de a compensa necazurile şi neliniştile cu grăsimi, dulciuri şi abundenţă, sunt în mod insidios motive ale acestui bastion defensiv.

În cele din urmă, a fost nevoie să iau o măsură dificil de acceptat, o dispoziţie care îndrăzneşte să poarte epitetul de „definitivă", inacceptabila stavilă pe care toţi cei graşi,

rubiconzi, obezi mai mici sau mai mari sau supraponderali o detestă şi o resping a priori, întrucât ea este pe termen lung şi ia în răspăr nevoia lor de impulsivitate şi sfânta lor oroare cu privire la limite. Inacceptabilă, chiar dacă această dispoziţie de urmat pentru tot restul vieţii şi garanţie a unei stabilităţi autentice nu se referă decât la o singură zi pe săptămână de regim special, o zi pre-definită, ce nu poate fi schimbată, nenegociabilă în privinţa conţinutului şi cu rezultate excepţionale.

Abia atunci am atins pământul făgăduinţei, adevăratul succes sincer şi durabil construit pe o serie de patru regimuri succesive cu intensitate descrescătoare, pe care timpul şi experienţa m-au condus să le leg unul de altul pentru a crea un drum fortificat şi în linie dreaptă, care să interzică orice deraiere. Un regim de atac scurt, sever, dar fulgerător, înlocuit cu un regim de cursă lungă alternativ, care să alterneze momentele bruşte cu pauzele, susţinut de o etapă de consolidare, cu o durată proporţională cu greutatea pierdută. În sfârşit, pentru a stabiliza pentru totdeauna această greutate scump obţinută, o măsură pe cât de conservatoare şi punctuală, pe atât de eficientă: o simplă zi pe săptămână de izbăvire alimentară, care să menţină restul săptămânii în echilibru cu condiţia de a o menţine pentru totdeauna la locul său ca pe un câine de pază, pentru tot restul vieţii.

În sfârşit am obţinut primele mele rezultate cu adevărat durabile. Nu mai aveam doar un simplu peşte de oferit, ci o cunoaştere a pescuitului, un plan global care să-i permită unei persoane grase să devină autonomă, să poată să slăbească repede şi să-şi menţină greutatea de una singură şi pe termen lung.

Am petrecut douăzeci de ani dând formă cu mâna mea şi pentru un public restrâns acestui frumos instrument, acestui plan în patru regimuri articulate, pe care astăzi îl văd propus, prin intermediul tiparului, unui public mai larg.

Acest plan se adresează celor care au încercat totul, care au slăbit adesea – prea des – şi care, înainte de toate,

caută certitudinea că, în schimbul unui efort consimţit şi fără fisuri, dar limitat în timp, vor putea mai întâi să slăbească şi, mai mult, să-şi menţină fructul acestui efort şi să trăiască uşori, având corpul pe care şi l-au dorit şi la care au dreptul. Prin urmare, pentru ei am scris această carte, sperând ca această soluţie pe care le-o propun să devină într-o zi a lor.

Dar dedic această lucrare şi această metodă celor pe care i-am convins mereu prin cuvântul şi recomandarea mea directe, celor care au făcut să înflorească viaţa mea ca medic, pacienţilor mei în carne şi oase, tineri şi bătrâni, bărbaţi şi femei, şi mai ales primului dintre ei, editorul meu obez.

Crearea regimului în patru timpi

Planul Protal

Au trecut 25 de ani de la întâlnirea decisivă cu acest obez care mi-a schimbat cursul vieţii. De atunci mă dedic nutriţiei şi îi ajut pe cei graşi şi mai puţin graşi să slăbească şi să-şi menţină greutatea.

Asemenea tuturor colegilor mei medici, am fost educat în spiritul şcolii foarte carteziene şi foarte franceze, o şcoală a măsurii şi a echilibrului, a calculului caloriilor şi a regimurilor hipocalorice, în care totul trebuie să fie permis, dar în cantităţi moderate.

O dată cu apariţia mea pe acest teritoriu, această frumoasă construcţie teoretică, bazată pe speranţa nebună că ar fi posibilă transformarea celui gras cu extravaganţele sale alimentare într-un funcţionar scrupulos al calculului caloriilor, s-a făcut ţăndări, iar ceea ce ştiu şi practic astăzi am învăţat şi dezvoltat prin contactul direct şi zilnic cu fiinţe în carne şi oase, bărbaţi, dar cel mai adesea femei, cu dorinţe şi nevoi arzătoare de a mânca.

Prin urmare, am înţeles repede că o persoană grasă nu este grasă din întâmplare, că pofta sa nestăvilită şi aparenta sa dezinvoltură faţă de alimentaţie ascund o nevoie de a se gratifica mâncând şi că această nevoie este cu atât mai imperioasă cu cât se sprijină pe un circuit de supravieţuire şi arhaic, şi visceral.

Foarte repede a devenit evident pentru mine că o persoană grasă nu poate fi ajutată să slăbească pe termen lung doar dându-i sfaturi, fie ele de bun simţ sau bazate pe argumente ştiinţifice – două situaţii în care subiectul nu are absolut nicio altă opţiune, decât să se supună sau să se eschiveze.

Ceea ce-şi doreşte cineva gras hotărât să slăbească şi ceea ce cere unui terapeut sau unei metode este evitarea faptului de a fi nevoit să înfrunte singur pedeapsa aplicată

oricui se opune de bunăvoie unui comportament de supravieţuire.

Ceea ce caută acesta este deci o voinţă exterioară propriei sale voinţe, o persoană pe care să o urmeze, care să ia decizii şi care să-i ofere îndrumări de tot felul, îndrumări peste îndrumări, căci ceea ce detestă el cel mai mult pe lumea asta şi pur şi simplu nu ştie să facă, este să decidă singur cu privire la ziua, ora şi mijloacele privaţiunii sale.

Grasul îşi mărturiseşte fără ruşine – şi de ce i-ar fi? – slăbiciunea, ba chiar o anumită imaturitate cu privire la gestionarea greutăţii sale. Am cunoscut tot felul de graşi sau de grase, de origini sociale diferite, de la oamenii simpli la mai marii acestei lumi, oameni cu putere de decizie, bancheri şi chiar oameni politici, fiinţe inteligente, strălucitoare, eminente, însă toţi cei care se aşezau în faţa mea se descriau ca teribil de slabi în faţa mâncării, pe care o foloseau ca pe un sistem de apărare a corpului, asemenea unor copii gurmanzi.

Evident, cea mai mare parte dintre ei şi-a clădit în secretul micii copilării o linie de fugă facilă către mâncare, prin care îşi descărcau prea-plinul de tensiune sau stresul şi neplăcerile prea frecvente, astfel că orice prescripţie raţională, logică sau responsabilă nu rezista sau nu rezista prea mult timp presiunii acestei apărări arhaice.

În întărirea convingerii mele vin cei 30 de ani de practică în care am văzut defilând toate regimurile despre care s-a vorbit mult şi care şi-au lăsat amprenta asupra epocii lor. De la începutul anilor '50 am numărat 210 regimuri. Unele dintre acestea, obiect al unor cărţi şi astfel popularizate, au fost bestseller-uri mondiale, scoase în milioane de exemplare. Este cazul dietelor Atkins, Scarsdale, Montignac, Weight Watchers, toate modele ale genului care m-au făcut să înţeleg punctul la care un gras primeşte cu braţele deschise aceste lucrări pline de puternice îndrumări, inclusiv draconicul, absurdul şi chiar periculosul regim zis

al clinicii *Mayo* – celebră clinică americană – o adevărată inepție nutrițională cu cele douăzeci de ouă ale sale pe săptămână, dar care, la treizeci de ani de la apariție, continuă să circule pe sub mână, în ciuda denigrărilor unanime ale tuturor nutriționiștilor lumii.

Analiza acestor regimuri și a motivelor incredibilului lor succes, practica și faptul că i-am ascultat zilnic pe cei grași, observarea forței determinării lor în anumite momente ale vieții și a extremei ușurințe cu care se descurajează în absența unor rezultate rapide și proporționale cu efortul lor, m-au convins că:

O persoană grasă care dorește să slăbească are nevoie de un regim care să demareze rapid și care să aducă repede primele rezultate, suficient de repede pentru a-i întări și întreține motivația. De asemenea, aceasta are nevoie și de obiective precise, fixate de către un îndrumător din afară, cu stabilirea unor etape în care cel gras să poată să-și dea seama de eforturile sale, comparându-le cu performanțele așteptate.

Cea mai mare parte a regimurilor spectaculoase, care au strălucit în ultimul timp, aveau acest efect de demaraj și dădeau rezultatele promise, dar, din nefericire, îndrumările, liniile directoare și etapele oferite luau sfârșit o dată cu lectura cărții și-l lăsau pe grasul acum slab din nou singur cu tentațiile sale, în dezechilibru și, cum aceleași cauze determină aceleași efecte, totul repornea de la capăt.

Toate aceste regimuri, chiar și cele mai originale și inventive în faza de atac, se dovedeau a fi ciudat de sărace odată obiectivul atins și își abandonau adepții cu eternele sfaturi de bun simț de moderație și echilibru pentru urmarea cărora fostul obez nu ar avea niciodată mijloacele necesare.

Niciunul dintre aceste regimuri celebre nu a putut găsi modalitatea de a însoți perioada care se deschide după slăbire cu furnizarea unor îndrumări și repere precise, simple

şi eficiente, asemenea celor care au dus la succesul fazei de atac.

Grasul acum slab şi victorios ştie din instinct că nu are puterea de a menţine de unul singur şi în afara unui cadru rezultatul efortului său. Şi mai ştie că, lăsat singur, el va lua din nou în greutate, mai întâi încet şi apoi mai repede şi în aceeaşi manieră extremă care i-a permis să slăbească.

Persoana grasă care tocmai a slăbit printr-o metodă directivă are, prin urmare, nevoie de păstrarea unui memento al acestei prezenţe simbolice sau al acestei ţineri de mână care îl însoţeşte şi îl conduce pe parcursul regimului său de slăbit. O îndrumare suficient de simplă, punctuală, eficientă şi mai puţin frustrantă pentru a putea fi urmată pentru tot restul vieţii.

Nesatisfăcut de majoritatea marilor regimuri la modă care se mulţumesc cu o victorie răsunătoare dar fără viitor, conştient de ineficienţa regimurilor hipocalorice şi a recomandărilor de bun simţ care, în ciuda tuturor eşecurilor, întreţin speranţa transformării unui gurmand în contabilul caloriilor sale, am fost pus în situaţia de a remodela propriul meu regim de slăbit: regimul proteinelor alternative care face obiectul lucrării de faţă şi pe care anii de practică mă autorizează să-l consider ca fiind în acelaşi timp cel mai eficient şi cel mai bine tolerat dintre regimurile alimentare actuale.

Proteinele alternative care marchează întreaga perioadă de slăbire sunt reprezentate de un duo de regimuri care funcţionează ca un motor în doi timpi, în care perioada regimului proteinelor pure – regim prin excelenţă de atac şi de cucerire – este imediat urmată de o perioadă simetrică a proteinelor asociate cu legume – timp de recuperare care îi permite organismului să-şi digere pierderea în greutate.

Din motive practice, am luat obiceiul de a mă referi la acest regim al proteinelor alternative sub forma prescurtată a acestor doi termeni: prot. + al. care, reuniţi, dau regimului acest nume combativ care i se potriveşte atât de bine: **Protal.**

De-a lungul timpului şi ţinând cont de extrema uşurinţă cu care pacienţii mei se lăsau pe tânjală odată obiectivul atins şi recidivau în absenţa unor îndrumări şi a unui cadru precis, acest regim s-a transformat progresiv într-un plan global de slăbit.

Acest plan respectă psihologia specifică a suprapondéralului şi integrează condiţiile indispensabile reuşitei pierderii în greutate, pe care tocmai le-am trecut în revistă şi pe care le rezum aici:

Protal îi oferă celui care doreşte să slăbească o reţea de îndrumări precise, o aşezare pe o direcţie, etape şi obiective care nu lasă loc niciunei interpretări sau încălcări.

Lăsând la o parte postul şi regimul pe bază de pliculeţe cu praf de proteine, Protal, dintre toate regimurile pe bază de alimente naturale pe care am avut ocazia să le pun în aplicare, este cel care mi se pare astăzi cel mai performant. Pierderea iniţială în greutate este suficient de puternică şi rapidă pentru startul regimului şi pentru întărirea durabilă a motivaţiei.

Protal este un regim mai puţin frustrant care elimină cântărirea alimentelor şi calculul caloriilor şi care oferă un spaţiu de libertate totală faţă de un anumit număr de alimente uzuale.

Protal nu este un simplu regim, ci un plan global de slăbit pe care îl acceptăm sau îl refuzăm ca pe un tot indisociabil. El este format din patru faze succesive:

Protal I

O fază de atac a „regimului proteinelor pure" care permite un start fulgerător, practic la fel de rapid ca postul sau regimul cu praf de proteine, dar fără inconvenientele acestora.

Protal II

O perioadă de cursă lungă a „regimului proteinelor alternative" care permite atingerea greutăţii dorite dintr-o singură mişcare şi fără pauză.

Protal III

Un regim de consolidare a greutăţii obţinute, destinat să prevină fenomenul saltului înapoi, care spune că după această rapidă scădere în greutate corpul are tendinţa de a pune la loc cu o extremă uşurinţă kilogramele pierdute – perioadă de mare vulnerabilitate a cărei durată este foarte exactă, de zece zile pentru fiecare kilogram pierdut.

Protal IV

În cele din urmă şi în mod special, o fază de stabilizare definitivă, bazată pe o măsură simplă de siguranţă, puţin constrângătoare şi indispensabilă menţinerii greutăţii: o zi fixă pe săptămână a regimului Protal, de respectat în fiecare joi pentru tot restul vieţii. Aceasta reprezintă în mod cert o directivă strictă şi nenegociabilă, dar suficient de punctuală şi de eficientă pentru a fi acceptată pe termen lung.

Teoria planului Protal

Înainte de a intra în detaliile acestui plan, de a explica pe baza meniurilor modul său de funcţionare şi motivele eficienţei sale, mi se pare necesar să-l prezint succint cititorului, în structura sa globală pe patru etaje şi totodată să precizez cui i se adresează şi care sunt eventualele contraindicaţii.

Protal nu se mulţumeşte să fie cel mai sigur şi cel mai performant dintre regimurile actuale de slăbit. Este un plan global mai ambiţios, un sistem cvadruplu de îndrumări cu severitate descrescătoare care se ocupă de supraponderal încă din prima zi de regim şi nu-l mai abandonează niciodată.

Unul dintre principalele merite ale planului Protal este valoarea sa didactică, permiţându-i celui obez să înveţe din mers şi pe propria sa piele importanţa relativă a fiecărei grupe de alimente, în funcţie de ordinea în care sunt integrate în alimentaţia sa, începând cu alimentele vitale, apoi introducând pe paliere succesive alimentele indispensabile, esenţiale, apoi pe cele importante şi în cele din urmă pe cele mai puţin necesare.

Obiectivul declarat al Protal este de a oferi o reţea de îndrumări perfect articulate între ele şi suficient de precise şi directive pentru a-l aşeza pe utilizator pe o direcţie în care sunt evitate eforturile neîncetate de voinţă ce-i minează încetul cu încetul determinarea.

Aceste îndrumări au fost strânse în patru regimuri succesive, dintre care primele două alcătuiesc faza de slăbire propriu-zisă, iar următoarele două, consolidarea greutăţii obţinute şi apoi stabilizarea definitivă a acesteia.

Perioada de atac, regimul proteinelor pure

Este perioada de cucerire în cursul căreia cel sau cea care începe un regim este foarte motivat/ă şi caută un regim, oricât de riguros, a cărui eficienţă şi viteză de obţinere a primelor rezultate să răspundă aşteptărilor sale şi să-i permită un atac frontal al excesului de greutate.

Acest regim iniţial, adaptat special marşurilor forţate, este regimul „proteinelor pure", al cărui obiectiv teoretic este să limiteze alimentaţia la una din cele trei grupe de nutrimente: proteinele.

În teorie, cu excepţia albuşului de ou, nu există niciun aliment exclusiv proteic. Prin urmare, este un regim care selecţionează şi regrupează un anumit număr de alimente a căror compoziţie este cea mai apropiată posibil de proteinele pure, cum ar fi anumite categorii de carne, peşte, fructe de mare, carne de pasăre, ouă, lactate cu 0% grăsimi.

Comparat cu regimurile hipocalorice, acest regim, dacă este bine urmat, este o adevărată maşină de război, un buldozer în faţa căruia toate rezistenţele dispar. Este de departe cel mai performant şi cel mai rapid dintre regimurile nepericuloase pe bază de alimente, care îşi dovedeşte întreaga eficienţă în cazurile cele mai dificile, în special cel al femeii în premenopauză, subiect al retenţiei de apă şi al balonărilor sau cel al femeii la menopauză, aflată în perioada critică de introducere a tratamentului hormonal. De asemenea, este foarte eficient în cazul subiecţilor recunoscuţi ca rezistenţi, întrucât au urmat şi abandonat mult prea multe regimuri sau tratamente agresive.

Perioada de cursă lungă, regimul proteinelor alternative

Aşa cum îi arată şi numele, acest regim funcţionează prin alternarea într-o manieră repetitivă a două regimuri articulate unul cu celălalt, regimul proteinelor pure, apoi acelaşi regim la care se adaugă toate legumele crude sau gătite. Fiecare ciclu al acestei alternanţe funcţionează ca injecţia-combustia unui motor în doi timpi, arzând cota de calorii.

Acest regim al ***Prot***einelor ***Al***ternative şi contragerea sa în ***Prot-Al*** au dat numele generic al acestei metode.

Alternanţa regimurilor

Primul ca şi al doilea dintre aceste regimuri oferă aceeaşi libertate totală în ceea ce priveşte cantităţile. Ambele îngăduie consumarea „după voie" a alimentelor permise, la orice oră din zi şi în cantităţile şi amestecurile care îi sunt pe plac fiecăruia, ceea ce oferă în acelaşi timp un spaţiu de deplină libertate şi un mijloc eficient de a neutraliza foamea mâncând, precum şi de a compensa poftele calitative prin satisfacţii cantitative.

În funcţie de numărul kilogramelor de pierdut, de numărul de regimuri urmate anterior, de vârsta şi de motivaţia subiectului, ritmul de alternanţă a acestor două regimuri se va stabili în funcţie de norme precise care vor fi detaliate ulterior.

Această fază de atac, ce începe prin pierderi în greutate adesea impresionante trebuie să fie condusă fără pauză până la obţinerea greutăţii dorite. Deşi în parte dependent de experienţele defectuoase din trecut, regimul proteinelor alternative rămâne unul dintre cele care suferă de cel mai mic efect de „imunizare" indus de pierderile anterioare în greutate.

Palierul consolidării greutăţii obţinute: 10 zile pe kilogram pierdut

După faza de cucerire, urmează faza pacificatoare a planului Protal, a cărei misiune esenţială este de a redeschide alimentaţia faţă de un contingent de alimente necesare, evitând clasicul efect de recidivă care urmează pierderilor importante în greutate.

De-a lungul fazei de atac şi din ce în ce mai evident pe măsură ce durata regimului se prelungeşte, organismul încearcă să opună rezistenţă. El reacţionează faţă de răpirea resurselor sale prin reducerea progresivă a energiei cheltuite şi mai ales intensificând cât mai mult randamentul şi asimilarea fiecărui aliment consumat.

Grasul victorios se găseşte astfel aşezat pe un vulcan şi având un corp care nu aşteaptă decât momentul propice pentru a-şi reface rezervele pierdute. O masă copioasă care înainte de începerea regimului n-ar fi avut decât un mic efect, va fi plină de consecinţe la final de regim.

Din acest motiv, această deschidere va fi către alimente mai bogate şi gratificante, dar a căror varietate şi cantitate vor fi limitate pentru a ajunge fără riscuri la reinstaurarea calmului unui metabolism exacerbat de pierderea în greutate.

Prin urmare, vor fi introduse zilnic două tranşe de pâine, o porţie de fructe şi de brânză pe zi, două porţii de legume amidonoase pe săptămână şi mai ales două mese de gală săptămânal.

Rolul acestui prim palier de stabilizare este deci evitarea acelui salt înapoi exploziv, care este cauza cea mai frecventă şi mai imediată a eşecului regimurilor de slăbit. Introducerea unor alimente importante precum pâinea, fructele, brânza, anumite legume amidonoase şi accesul la anumite mâncăruri sau alimente mai puţin necesare, dar încărcate de plăceri, sunt de acum înainte indispensabile,

dar necesită o ordine a introducerii şi o baterie de îndrumări suficient de precise şi limitative, pentru a împiedica derapajul. Iată rolul acestui prim zid de protecţie a greutăţii pierdute.

Durata sa, legată de numărul kilogramelor pierdute, se calculează foarte simplu: 10 zile pentru fiecare kilogram pierdut.

Stabilizarea ultimă pe termen lung

După pierderea în greutate şi evitarea recidivei, realizată cu ajutorul unei reţele sigure de îndrumări şi de constrângeri acceptate, grasul victorios şi adesea euforic ştie din instinct că această victorie este fragilă şi că, fără nişte cadre precise, se va lăsa, mai devreme sau mai târziu – dar mai degrabă mai devreme, decât mai târziu – pradă vechilor săi demoni. Pe de altă parte, el ştie şi mai sigur că niciodată nu va putea să obţină echilibrul şi măsura alimentară pe care cea mai mare parte a nutriţioniştilor i-o recomandă pe bună dreptate ca garanţie a menţinerii greutăţii.

Protal, în această a patra fază, propune o zi pe săptămână a regimului de atac iniţial, regimul proteinelor pure, cea mai eficientă şi în acelaşi timp cea mai constrângătoare dintre armele sale, în fiecare joi pentru tot restul vieţii.

Oricât de paradoxal ar părea, un gras ajuns la greutatea dorită este capabil ca o zi pe săptămână să facă un anumit efort, întrucât această îndrumare este una foarte precisă, bine delimitată în timp şi, mai ales, această măsură punctuală şi nenegociabilă aduce imediat rezultate, permiţând subiectului să mănânce normal în cele şase zile ale săptămânii fără să mai ia în greutate.

Planul Protal, rezumat

Regimul de atac: Protal-ul pur
Durată medie: cinci zile

Regimul de cursă lungă: proteinele alternative
Durată medie: o săptămână pe kilogram

Regimul de consolidare
Durată medie: zece zile pe kilogram pierdut

Regimul de stabilizare definitivă
O zi de Protal pur în fiecare joi, pe viaţă

Noțiuni necesare despre nutriție

Trioul G-L-P
Glucide - Lipide - Proteine

Alimentaţia în general, atât cea umană, cât şi cea animală, cuprinde un număr impresionant de alimente comestibile, dar toate aceste alimente nu sunt alcătuite decât din trei nutrimente: glucide, lipide şi proteine. Fiecare aliment îşi datorează gustul, textura şi valoarea nutriţională unui anumit amestec între aceste trei nutrimente.

Inegalitatea calitativă a caloriilor

A fost o vreme când specialiştii în nutriţie nu acordau importanţă decât exclusiv valorii calorice a alimentelor şi a meselor şi nu-şi alcătuiau regimurile de slăbit decât exclusiv pe calculul caloriilor, ceea ce a stat la originea eşecurilor multă vreme inexplicabile.

Astăzi, cea mai mare parte dintre ei a abandonat această viziune exclusiv cantitativă pentru a se preocupa mai mult de originea acestor calorii, de natura nutrimentului din care provin, de amestecul de nutrimente care formează bolul alimentar şi chiar de ora de ingestie a acestor calorii.

Astfel, astăzi este un fapt dovedit că 100 de calorii provenite din zahăr alb, din ulei sau din peşte nu sunt tratate de organism în acelaşi fel şi că rezultatul final al acestor calorii, după asimilare, variază mult în funcţie de originea lor.

În acelaşi fel se pune problema în privinţa orei la care sunt consumate aceste calorii, iar astăzi este banală acceptarea ideii, ieri deplasată, conform căreia caloriile consumate dimineaţa sunt mai puţin folositoare decât cele de la prânz şi mai puţin folositoare decât cele de seara.

Independent de configuraţia sa, adaptată profilului specific al celui gras, eficienţa planului Protal şi a celor

patru regimuri care îl alcătuiesc se explică prin selecţia foarte specială a nutrimentelor care intră în compoziţia alimentelor propuse, şi mai ales prin importanţa deosebită pe care acest plan o acordă proteinelor, atât în faza de atac, cât şi în cea de stabilizare pe termen lung.

Prin urmare, pentru a pune mai bine în evidenţă modul original de acţiune al planului Protal, este indispensabil, mai ales pentru cei care nu posedă anumite cunoştinţe în acest domeniu, să prezentăm un tabel comparativ al acestor trei nutrimente.

Glucidele sau hidraţii de carbon

Această categorie de alimente, foarte răspândită şi foarte apreciată, i-a oferit întotdeauna omului, indiferent de locul, epoca şi cultura acestuia, mai mult de 50% din cantitatea sa de energie.

De-a lungul miilor de ani, în afară de fructe şi de miere, singurele glucide consumate de om au fost cele pe care astăzi le numim zaharuri lente, cereale, legume amidonoase, leguminoase etc. Specificul lor este că sunt absorbite în mod progresiv, că fac să crească moderat glicemia şi că evită astfel reacţia de eliberare de insulină, ale cărei consecinţe nefaste asupra sănătăţii şi mai ales asupra creşterii în greutate le cunoaştem astăzi.

Odată cu descoperirea extracţiei de zahăr alb din trestia de zahăr şi apoi, pe scară mai mare, din sfecla de zahăr, alimentaţia umană s-a modificat în profunzime prin invazia în continuă creştere a alimentelor cu gust dulce şi a glucidelor cu acţiune rapidă.

Carburant alimentar prin excelenţă, glucidele sunt foarte potrivite pentru sportivi, pentru cei care fac muncă fizică sau pentru adolescenţi. Dar ele sunt departe de a fi la fel de utile marii majorităţi a sedentarilor care alcătuiesc astăzi societatea noastră.

Zahărul alb şi toate derivatele sale, dulciurile, bomboanele, sunt hidraţi de carbon în stare pură, în acelaşi timp bogaţi şi cu acţiune ultra-rapidă.

Alimentele amidonoase, chiar dacă nu au gust dulce, sunt la fel de bogate în glucide. Acestea sunt: făinoasele (pâine, mai ales pâinea albă, biscuiţi, cereale etc.), pastele, cartofii, mazărea, leguminoasele, lintea, fasolea etc.

Fructele cele mai bogate în glucide sunt bananele, cireşele şi strugurii.

Vinul şi toate băuturile alcoolice.

Produsele de patiserie, combinaţie savuroasă de făinoase cu zaharuri, ba şi mai mult, cu grăsimi.

Glucidele nu oferă decât patru calorii pe gram, dar raţia lor este constantă, iar valoarea lor calorică ridicată. De asemenea, sunt perfect asimilate, ceea ce le îmbunătăţeşte şi mai mult randamentul energetic.

În plus, legumele care conţin amidon şi făinoasele se digeră lent, ducând la fermentaţie şi gaze care stau la originea balonărilor, pe cât de dezagreabile, pe atât de inestetice.

Cea mai mare parte a glucidelor sunt alimente cu gust foarte apreciat, atât legumele pe bază de amidon şi făinoasele, cât şi glucidele cu gust dulce. Această afinitate pentru savoarea gustului dulce este în parte înnăscută, dar mare parte dintre psihologi văd în ea rezultatul unei îndelungate condiţionări care, încă din copilărie, face ca alimentul dulce să joace un rol gratifiant, fiind asimilat unei recompense.

În sfârşit, glucidele sunt în general alimente ale căror costuri sunt relativ scăzute, ceea ce le face prezente pe toate mesele, de la cele mai bogate, la cele mai sărace.

În concluzie, glucidele sunt alimente în acelaşi timp bogate, omniprezente şi cu un gust atât de apreciat încât servesc adesea ca alimente de gratificare, iar cele dulci ca alimente de ronţăit, uneori compulsiv.

Pe plan metabolic, ele facilitează secreţia de insulină care favorizează producerea şi depunerea grăsimilor.

Din toate acestea, rezultă că glucidele sunt alimente de care cel predispus la îngrăşare a trebuit să se teamă multă vreme. Această temere are astăzi tendinţa de a se deplasa asupra materiilor grase care au devenit pe drept cuvânt inamicul numărul unu al celui obez. Acesta nu este un motiv pentru a lăsa garda jos, cu atât mai puţin în timpul fazei de atac, care trebuie să fie cât mai performantă şi mai rapidă posibil.

Planul Protal exclude total orice glucidă în faza de atac. În timpul perioadei de cursă lungă şi până la obţinerea greutăţii dorite, el nu permite decât legume al căror conţinut glucidic este extrem de scăzut. Glucidele îşi fac din nou apariţia în cursul perioadei de consolidare, dar nu sunt total permise şase zile din şapte decât în faza stabilizării ultime.

Lipidele

Lipidele sunt prin excelenţă inamicul oricărei persoane care vrea să slăbească pentru că ele reprezintă, pentru toată lumea vie, forma cea mai concentrată sub care este stocat surplusul de energie. Consumarea de grăsimi înseamnă deci a-ţi însuşi rezervele unui animal, ceea ce, în teorie ca şi în practică, are toate şansele de a înlesni creşterea în greutate.

Odată cu apariţia dietei Atkins care a deschis larg porţile lipidelor, considerând glucidele ca diabolice, numeroase regimuri au adoptat acest punct senzaţional de vedere, care i-a reuşit atât de bine promotorului său. Este clar ca avem de-a face cu o eroare majoră, din două motive: creşterea periculoasă a nivelului colesterolului şi trigliceridelor, pentru care unii au plătit cu viaţa, şi pierderea temerii faţă de materiile grase, ceea ce face pentru totdeauna imposibilă orice formă de stabilizare.

Există două mari surse de lipide: grăsimile animale și grăsimile vegetale.

Grăsimea animală, ce se găsește practic în stare pură în osânza și untura de porc, este foarte prezentă în anumite mezeluri precum pateul, salamul, cârnații, carnea tocată etc. Dar și alte animale pot fi surse. Oaia și mielul, anumite păsări precum gâsca și rața sunt bogate în grăsimi. Carnea de vită este mult mai puțin grasă, mai ales părțile pentru grătar; numai antricotul și coasta sunt bucăți cu adevărat mai grase. În schimb, carnea de cal este o carne slabă.

Untul, obținut din smântână, este o lipidă practic pură. Smântâna, mai fluidă, nu este mai puțin grasă, iar conținutul său lipidic se apropie de 80%.

Dintre pești, există cinci mari furnizori de grăsime care sunt ușor de recunoscut datorită gustului onctuos și pielii lor albastre: aceștia sunt sardinele, tonul, somonul, macroul și heringul. Trebuie să știți că acești cinci pești, oricât ar fi de grași, nu sunt deloc mai grași ca o friptură obișnuită de vită, cu atât mai mult cu cât grăsimea lor de pești de ape reci este foarte bogată în acizi grași omega 3, acizi recunoscuți pentru acțiunea lor de prevenire a bolilor cardio-vasculare.

Lipidele vegetale sunt reprezentate în mod esențial prin marele registru al uleiurilor și al familiei oleaginoaselor.

Uleiul este și mai gras decât untul. Și dacă anumite uleiuri precum cel de măsline, de rapiță sau de floarea-soarelui au calități nutriționale și o acțiune de protecție dovedită asupra cordului și a vaselor de sânge, toate uleiurile au aceeași valoare calorică și sunt interzise pe parcursul regimurilor de slăbit, sunt de evitat în timpul regimurilor de consolidare și de consumat cu măsură în timpul stabilizării ultime. Cât despre oleaginoase, arahide, nuci, alune, fistic etc., sunt alimente care se ronțăie automat, consumate de obicei la momentul aperitivului, iar asociate cu o bătură alcoolică, fac să crească mult încărcătura calorică a mesei care le urmează.

Pentru cel sau cea care încearcă să slăbească, lipidele sunt purtătoarele tuturor pericolelor.

• Mai întâi şi de departe, sunt cel mai pline de calorii dintre nutrimente: nouă calorii pe gram, de două ori mai mult decât glucidele sau proteinele, care nu conţin decât 4 calorii pe gram.

• Alimentele bogate în lipide se consumă rareori singure. Uleiul, untul, smântâna atrag după sine pâinea, legumele amidonoase, pastele, vinegreta, iar asemenea combinaţii fac să se ridice considerabil nivelul caloric global.

• Materiile grase se asimilează mai lent decât zaharurile rapide, dar în mod clar mai repede decât proteinele, iar comparativ, randamentul lor energetic creşte pe măsură.

• Alimentele grase nu scad apetitul decât moderat şi consumul lor, spre deosebire de cel al alimentelor pe bază de proteine, nu reduce consistenţa mesei următoare şi nici nu o amână pe mai târziu.

• În cele din urmă, lipidele de origine animală, untul, mezelurile, brânzeturile grase cu un conţinut ridicat de acizi graşi, reprezintă o potenţială ameninţare pentru cord. Din acest motiv, ele nu pot sub nicio formă să beneficieze, aşa cum era cazul în dieta Atkins şi a celorlalte inspirate din ea, de o libertate totală privind consumul.

Proteinele

Proteinele reprezintă cel de-al treilea nutriment universal. Ele formează o mare grupă de compuşi azotaţi – clasa proteinelor, cele mai lungi molecule care intră în alcătuirea fiinţelor vii. Alimentele cele mai bogate în proteine provin din regnul animal. Cea mai cunoscută sursă de proteine este carnea.

Dintre toate sortimentele de carne animală, carnea de cal este cea care conţine cele mai multe proteine. Carnea

de vită este deja prea grasă, dar anumite bucăţi slabe sunt la fel de bogate în proteine.

Carnea de oaie şi cea de miel sunt cu certitudine mai împănate, iar prezenţa grăsimii ce le atenuează culoarea le reduce conţinutul de proteine. În fine, carnea de porc, şi mai grasă, nu este suficient de bogată în proteine pentru a face parte din grupa restrânsă de alimente esenţial proteice.

Organele sunt foarte bogate în proteine, foarte sărace în grăsimi şi în glucide, cu excepţia ficatului care conţine o mică doză de zahăr.

Carnea de pasăre, cu excepţia celei de gâscă şi raţă domestice, este o carne relativ slabă şi foarte bogată în proteine, în special cea de curcan şi anumite părţi slabe de la pui, precum pieptul.

Peştele, în special cel alb foarte slab cum ar fi limba-de-mare, calcanul, morunul sau merluciul, este o mină de proteine cu foarte mare valoare biologică. Peştele de apă rece precum somonul, tonul, sardinele sau macroul are o carne mai grasă, ceea ce îi reduce mult conţinutul de proteine; aceştia nu sunt însă surse mai puţin excelente de proteine, oferind un gust de o rară onctuozitate şi protejând eminamente sănătatea cardio-vasculară.

Crustaceele şi scoicile sunt şi slabe şi fără glucide, deci bogate în proteine. În mod tradiţional, crustaceele sunt contraindicate pentru conţinutul lor bogat în colesterol, dar acesta este concentrat în crusta de pe capul animalului şi nu în carnea sa, ceea ce permite consumarea fără teamă a creveţilor, crabilor şi a altor fructe de mare, dacă, drept măsură de siguranţă, le îndepărtăm această crustă.

Oul este o sursă interesantă de proteine. Gălbenuşul conţine şi lipide şi suficient colesterol pentru a fi nevoiţi să evităm abuzul în caz de predispoziţie. În schimb, albuşul este cea mai pură şi mai completă dintre proteinele cunoscute, ceea ce îi conferă statutul de proteină de referinţă, făcând posibilă clasificarea tuturor celorlalte proteine.

Proteinele vegetale se găsesc în cea mai mare parte a cerealelor şi leguminoaselor, dar acestea sunt mult prea bogate în glucide pentru a putea face parte dintr-un regim care îşi datorează eficienţa purităţii acestui nutriment. În plus, lăsând deoparte soia, aceste proteine vegetale au o valoare biologică mediocră şi le lipsesc foarte mult anumiţi aminoacizi indispensabili, ceea ce împiedică folosirea lor exclusivă pe termen lung.

Omul este un vânător carnivor

Este important de ştiut că omul şi-a depăşit condiţia animală devenind carnivor. Strămoşii săi simieni, la fel ca marile maimuţe antropoide actuale, erau în mod esenţial vegetarieni, chiar dacă, ocazional, unii dintre ei nu ezitau să vâneze alte animale pentru a se hrăni. Prin urmare, devenind vânător şi astfel consumator de carne, a fost posibil ca omul să-şi dobândească facultăţile sale pur umane. Astfel, organismul său posedă un întreg sistem digestiv şi excretor care îi permite chiar şi astăzi consumul nelimitat de carne şi de peşte.

Digestia, consumul de calorii şi saţietatea

Digestia proteinelor este cea mai lungă şi mai laborioasă dintre toate categoriile de alimente. Este nevoie de mai bine de trei ore pentru a dezintegra şi asimila proteinele. Motivul este simplu. Moleculele sale sunt cu lanţ lung şi cu legături foarte strânse, iar pentru a le învinge rezistenţa este nevoie de o acţiune combinată a unei bune masticaţii, cu o bună triturare mecanică în stomac şi mai ales cu acţiunea conjugată a diferitelor sucuri pancreatice.

Această activitate îndelungată de extracţie a caloriilor are un cost ridicat pentru organism şi s-a calculat că pentru a reuşi extragerea a 100 de calorii dintr-un aliment proteic este nevoie de cheltuirea a aproximativ 30 de calorii.

Rezumăm această particularitate spunând că acțiunea dinamică specifică a proteinelor este de 30%, în vreme ce pentru lipide este de numai 12 %, respectiv 7% pentru glucide.

Ceea ce reținem de aici este că atunci când cineva care dorește să slăbească va consuma carne, pește sau un iaurt slab, simplul fapt de a digera și de a asimila îi cere o muncă, un consum de calorii care reduce aportul energetic al mesei sale. Această caracteristică îi este deci foarte favorabilă celui care dorește să slăbească. Vom reveni mai pe larg asupra acestui subiect odată cu explicarea modului de acțiune a regimului proteinelor pure.

În plus, lentoarea digestiei și asimilării întârzie golirea stomacului și face să crească senzația de plin și de sațietate.

Singurul nutriment vital și indispensabil fiecărei mese

Din cele trei nutrimente universale, numai proteinele sunt indispensabile existenței noastre.

Glucidele sunt cele mai puțin necesare, întrucât organismul uman știe să fabrice glucoză, adică zahăr, din carne sau din materiile grase. Este ceea ce se întâmplă atunci când, privați de alimente sau la regim, recurgem la rezervele noastre de grăsime pentru a o transforma în glucoza indispensabilă funcționării mușchilor și creierului nostru.

Este valabil și în cazul lipidelor, obezul fiind expert în arta de a le produce și a le stoca, pe baza excesului de dulciuri sau de carne.

În schimb, omul nu dispune de mijloacele metabolice de sintetizare a proteinelor. Or, simplul fapt de a trăi, de la asigurarea funcționarii sistemului muscular, reînnoirea globulelor roșii, cicatrizarea rănilor, creșterea părului și până la funcționarea memoriei, toate aceste operațiuni vitale necesită proteine, un minimum zilnic de un gram pe kilogram de greutate corporală.

În cazul unui aport insuficient, organismul este constrâns să recurgă la propriile sale rezerve, în principal la

musculatură, dar şi piele sau oase. Este ceea ce se întâmplă când urmăm regimuri nerezonabile precum regimul hidric, pe bază de apă şi nimic altceva, sau regimul din Beverly Hills, alcătuit exclusiv din fructe exotice, celebrul regim al starurilor hollywoodiene, care, dacă l-au urmat într-adevăr, au trebuit să-i cedeze o mare parte din puterea lor de seducţie.

O persoană care doreşte să slăbească trebuie, prin urmare, să ştie că un regim, oricât de restrictiv ar fi, nu trebuie să ofere niciodată mai puţin de un gram de proteine pe zi pe kilogram de greutate corporală şi mai ales că acest aport trebuie să fie repartizat uniform pe parcursul celor trei mese ale zilei. Un mic dejun insuficient, o masă de prânz compusă dintr-un ştrudel cu mere şi un baton de ciocolată şi o cină compusă dintr-o pizza şi un fruct sunt tot atâtea mese lipsite de proteine şi tot atâtea ocazii de a-ţi pierde prospeţimea pielii şi de a-ţi deteriora organismul în general.

Valoarea calorică scăzută a proteinelor

Un gram de proteine nu furnizează decât patru calorii, de două ori mai puţin decât grăsimile, dar la fel ca glucidele. Totodată, marea diferenţă ţine de faptul că alimentele cele mai bogate în proteine nu sunt niciodată la fel de concentrate în proteine cum este zahărul de masă în glucide sau uleiul sau untul în lipide.

Toate tipurile de carne, peştele şi celelalte proteine alimentare nu oferă decât 50% proteine asimilabile, restul nefiind decât reziduuri sau ţesut auxiliar inutilizabil. Un escalop de curcan sau o friptură de 100 g nu au mai mult de 200 de calorii şi dacă ne aducem aminte că organismul are nevoie de 30% din această valoare calorică, adică 60 de calorii, pentru asimilare, nu mai rămân din aceste alimente savuroase şi sătioase decât 140 de calorii, adică valoarea unei simple linguri de ulei pe care o credem atât de inofensivă când o turnăm peste câteva frunze de salată. Cu

această simplă constatare ne dăm seama de importanța capitală pe care o poate avea folosirea unui regim care va îndrăzni, pentru o perioadă limitată, să propună numai proteine.

Cele două inconveniente ale proteinelor

• **Alimente costisitoare**: costul alimentelor proteice este relativ ridicat: carnea, peștele, fructele de mare pot atârna greu asupra unui buget modest. Ouăle, carnea de pasăre, organele, sunt mai accesibile, dar rămân categoria cea mai luxoasă de alimente. Din fericire, de câteva zeci de ani, lactatele cu 0% grăsimi au permis obținerea de proteine de o excelentă calitate la prețuri care să permită compensarea costului ridicat al mesei proteice.

• **Alimente pline de reziduuri**: spre deosebire de cea mai mare parte a altor alimente, alimentele proteice nu sunt dezintegrate în totalitate și, în timpul degradării lor, rămâne în organism un anumit număr de reziduuri, precum acidul uric, care trebuie eliminate. Teoretic, consumul ridicat al acestor alimente ar fi deci tributar creșterii conținutului de reziduuri, deranjându-i astfel pe cei sensibili sau cu predispoziții. Practic, organismul uman și în mod deosebit rinichii, posedă un anumit număr de mecanisme de eliminare care se achită perfect de această sarcină, dar, pentru a o duce la îndeplinire, rinichii au neapărată nevoie de o cantitate crescută de apă. Rinichii filtrează sângele de acidul uric numai cu condiția expresă de a crește cantitatea de apă consumată de subiect.

Am avut ocazia de a număra 60 de cazuri de subiecți predispuși la gută sau având calculi de acid uric și care urmau un regim bogat în proteine, dar acceptaseră să-l asocieze unui consum zilnic de trei litri de apă. Cei care urmau un tratament de protecție l-au păstrat, iar ceilalți nu au fost supuși unuia. Niciunul dintre ei nu a văzut crescând

nivelul său de acid uric în timpul acestui regim. La o treime dintre ei, acesta chiar s-a redus.

Prin urmare, este esenţial să reţineţi să beţi apă pe parcursul unei diete bogate în proteine, mai ales în fazele alcătuite numai din alimente proteice.

În concluzie

Este bine să punem în evidenţă un anumit număr de principii fundamentale pe care un bun regim de slăbit trebuie să le respecte:

• Incontestabil, marele inamic al celui sau celei care se pregăteşte să ţină un regim de slăbit sunt lipidele sau materiile grase, atât animale, cât şi vegetale. Chiar fără a ţine cont de conţinutul de lipide al cărnurilor şi al peştelui, ci doar de uleiul din sosuri şi prăjeli, de untul şi smântâna cu care se prepară garniturile, ca şi de brânzeturile şi mezelurile grase este suficient pentru a le acorda acestor lipide laurii aportului caloric. Un regim eficient şi coerent trebuie deci să înceapă prin reducerea sau eliminarea alimentelor care le conţin din plin.

• De asemenea, trebuie ştiut că grăsimile animale sunt singurele generatoare de colesterol şi trigliceride. Prin urmare, este bine să le reducem sistematic în caz de predispoziţie către riscul cardio-vascular.

• Celălalt inamic al celui care doreşte să slăbească sunt glucidele simple. Nu zaharurile lente din cerealele integrale sau din leguminoase, ci zahărul rapid, zahărul alimentar cu asimilare uneori instantanee şi a cărui simplă prezenţă facilitează trecerea şi absorbţia pentru tot restul. Camuflat în spatele gustului său dulce, aliment prin excelenţă pentru ronţăieli, te poate face să uiţi de înalta sa concentraţie de calorii.

• Proteinele au o valoare calorică moderată: patru calorii pe gram.

• Alimentele cele mai bogate în proteine cum sunt carnea şi peştele posedă o reţea de ţesut conjunctiv foarte rezistent la digestie, ceea ce face ca asimilarea lor să fie incompletă. Pierderea de energie legată de această caracteristică a proteinelor este o mană cerească pentru cel gras la regim şi care este, prin definiţie, un mare asimilator de calorii şi profită de obicei de orice hrană.

• Acţiunea dinamică specifică a proteinelor reprezintă costul caloric al dezintegrării lor în timpul digestiei. Acesta se deduce din aportul lor energetic şi realizează o economie suplimentară de 30%, cu mult superioară celei a tuturor celorlalte alimente.

• Nu ţineţi niciodată un regim care să cuprindă mai puţin de 60-80 g de proteine pure, căci riscaţi să vă prădaţi propria musculatură sau să vă stricaţi pielea.

• Nu vă temeţi de acidul uric, reziduul natural al proteinelor, eliminat total prin adaosul zilnic a un litru şi jumătate de apă.

• Nu uitaţi: cu cât asimilarea unui aliment este mai lentă, cu atât mai târziu va apărea foamea. Alimentele dulci sunt cel mai rapid şi mai masiv absorbite şi asimilate, apoi vin alimentele grase şi abia apoi proteinele. Cei care sunt tot timpul hăituiţi de foame vor trage ei înşişi propriile lor concluzii.

PROTEINELE PURE

Motorul planului Protal

Protal este un plan alcătuit din patru regimuri succesive care se articulează unul cu altul pentru a-l îndruma pe supraponderal către greutatea stabilită şi pentru a-l menţine la acea greutate.

Aceste patru regimuri succesive şi cu eficienţă descrescătoare sunt concepute pentru:

- Primul, pentru un start sigur şi o pierdere în greutate intensă şi stimulatoare.
- Al doilea, pentru a slăbi regulat şi pentru a ajunge dintr-o singură mişcare la greutatea dorită.
- Al treilea, pentru consolidarea greutăţii abia obţinute şi deocamdată instabile, regim cu o durată stabilită la 10 zile pentru fiecare kilogram pierdut.
- Al patrulea, pentru o stabilizare definitivă, cu preţul unei zile pe săptămână de regim, respectată pentru tot restul vieţii.

Fiecare dintre aceste patru regimuri are un anumit mod de acţiune şi o anumită misiune de îndeplinit, dar toate patru îşi trag forţa şi eficienţa descrescătoare din utilizarea regimului proteinelor pure – pur mai întâi, în faza de atac, alternativ apoi, în cea de cursă lungă, echilibrat în faza de consolidare şi, în cele din urmă, săptămânal în faza stabilizării definitive.

Prin acest regim pur şi complet, cu o durată ce variază după caz, între două şi şapte zile, Protal demarează puternic, având un efect-surpriză.

Exact acelaşi regim este cel care, folosit alternativ, conferă forţă şi ritm regimului Proteinelor Alternative, ducând dintr-o singură mişcare la obţinerea greutăţii dorite.

Tot acest regim, folosit punctual, constituie stâlpul de rezistenţă al fazei de consolidare, perioadă de tranziţie între pierderea în greutate clară şi dură şi revenirea la o alimentaţie normală.

În cele din urmă, acelaşi regim este cel care, într-o singură zi pe săptămână, dar pentru tot restul vieţii, permite o stabilizare definitivă, făcând posibil, în schimbul acestui efort punctual, să trăieşti hrănindu-te fără a te culpabiliza şi fără restricţii în celelalte şase zile ale săptămânii.

Dacă regimul proteinelor pure este motorul planului Protal şi al celor patru regimuri pe care le integrează, este nevoie acum, înainte de a trece la punerea în practică a planului Protal, să descriu modul foarte special de acţiune al acestui regim, explicând impresionanta sa eficienţă, pentru a-i putea folosi toate resursele.

Cum funcţionează regimul proteinelor pure? Iată obiectul acestui capitol.

ACEST REGIM NU TREBUIE SĂ ADUCĂ DECÂT PROTEINE

Unde să găsim proteinele pure?

Proteinele formează structura materiei vii, atât animală, cât şi vegetală, prin urmare le găsim în cea mai mare parte a alimentelor cunoscute. Dar regimul proteinelor pure, pentru a-şi dezvolta modul său specific de acţiune şi întregul potenţial, trebuie să fie compus din alimente cât mai apropiate de puritatea proteică. În practică, în afară de albuşul de ou, niciun alt aliment nu are o asemenea puritate.

Legumele, oricâte proteine ar avea, sunt întotdeauna prea bogate în glucide. Este cazul tuturor cerealelor, pastelor făinoase, leguminoaselor, al anumitor legume care conţin amidon, inclusiv soia, cunoscută pentru calitatea proteinelor sale, dar prea grasă şi prea bogată în glucide, ceea ce face ca toate aceste legume să nu poată fi utilizate aici.

La fel şi în cazul alimentelor de origine animală, mai bogate în proteine decât legumele, dar prea grase. Este cazul cărnii de porc, de oaie şi de miel, al anumitor păsări prea grase, precum raţa şi gâsca şi al multor părţi de vită şi viţel.

Există totuşi un anumit număr de alimente de origine esenţialmente animală care, fără a atinge puritatea proteică, se apropie de aceasta şi care, din acest motiv, vor fi principalii actori ai planului Protal.

- Carnea de cal, cu excepţia fleicii.
- Carnea de vită, cu excepţia antricotului, coastei şi a tuturor părţilor care se frig sau se fierb.
- Viţelul la grătar.
- Carnea de pasăre, cu excepţia celei de raţă şi de gâscă.
- Toţi peştii, inclusiv cei albaştri, a căror grăsime, eminamente protectoare pentru inimă şi artere, îi face acceptabili aici.
- Crustaceele şi scoicile.
- Ouăle – puritatea proteică a albuşului este umbrită doar de conţinutul redus în grăsimi al gălbenuşului.
- Lactatele fără grăsimi sunt bogate în proteine şi total lipsite de materii grase. Ele conţin totuşi câteva urme de glucide, mai ales cele îndulcite cu aspartam sau aromatizate cu pulpă de fructe. Slabul conţinut de glucide şi importanţa gustativă a acestor alimente le permite totuşi să-şi păstreze locul în această selecţie de alimente esenţial proteice care alcătuiesc forţa de atac a planului Protal.

Cum acţionează proteinele?

Puritatea proteinelor le reduce aportul caloric

Toate speciile animale se hrănesc cu alimente compuse dintr-un amestec al singurelor trei nutrimente cunoscute: proteinele, lipidele şi glucidele. Dar pentru fiecare specie există o proporţie ideală şi specifică a acestor trei nutrimente. La om aceasta este de 5-3-2, adică 5 părţi de Glucide, 3 părţi de Lipide şi 2 părţi de Proteine, compoziţie apropiată de cea a laptelui matern.

Atunci când compoziţia bolului alimentar respectă acest număr de aur, asimilarea caloriilor în intestinul subţire are loc cu o maximă eficienţă, iar randamentul său poate facilita creşterea în greutate.

Invers, este suficientă modificarea acestei proporţii optime pentru a perturba absorbţia caloriilor şi pentru a reduce randamentul alimentelor. Pe plan teoretic, modificarea cea mai radicală care se poate concepe, cea care ar reduce cel mai puternic absorbţia caloriilor, ar fi restrângerea alimentaţiei la consumarea unui singur nutriment.

În practică, deşi acest lucru a fost încercat în Statele Unite pentru glucide (regimul din Beverly Hills, bazat numai pe fructe exotice) şi pentru grăsimi (regimul Esquimau), alimentaţia redusă numai la zaharuri sau numai la grăsimi este dificil de realizat şi încărcată de consecinţe. Excesul de zaharuri ar facilita apariţia diabetului, iar excesul de grăsimi, în afară de inevitabilul dezgust, ar constitui un risc major de îmbâcsire a sistemului cardio-vascular. În plus, absenţa proteinelor indispensabile vieţii ar obliga organismul să le extragă din rezervele sale musculare.

Alimentaţia limitată la un singur nutriment nu poate fi deci concepută decât în cazul proteinelor, soluţie acceptabilă pe plan gustativ, evitând riscul de îngroşare a arterelor, şi care, prin definiţie, exclude orice carenţă de proteine.

Atunci când reuşim să punem bazele unei alimentaţii limitate la numai un nutriment de natură proteică, organului asimilator îi este mai greu să lucreze asupra unui bol alimentar pentru care nu este programat şi de al cărui conţinut caloric nu poate profita pe deplin. Se regăseşte aşadar în situaţia unui motor în „doi timpi" de scooter sau de vapor, conceput pentru a funcţiona cu un amestec de combustibil şi ulei, pe care vom încerca să-l folosim cu un combustibil pur şi care, după ce va fi făcut contact, va fi sucombat, din imposibilitatea de a-şi putea folosi carburantul.

În asemenea condiţii, organismul se mulţumeşte să-şi ia proteinele indispensabile întreţinerii organelor sale (muşchi, globule, piele, păr, unghii) şi foloseşte prost şi puţin restul caloriilor primite.

Asimilarea proteinelor atrage după sine un mare consum caloric

Pentru a înţelege această a două proprietate a proteinelor care contribuie la eficienţa planului Protal, este nevoie să ne familiarizăm cu noţiunea de ADS sau acţiunea dinamică specifică a alimentelor. ADS reprezintă efortul sau consumul pe care organismul trebuie să-l investească pentru a dezintegra un aliment până la a-l reduce la starea de verigă de bază, singura formă sub care poate trece în sânge. Aceasta reprezintă o activitate a cărei importanţă variază în funcţie de consistenţa şi structura moleculară a alimentului.

Atunci când consumaţi 100 de calorii din zahărul alimentar, glucidă prin excelenţă rapidă, compusă din molecule simple şi uşor agregate, le asimilaţi repede, iar această activitate de absorbţie nu costă organismul decât şapte calorii. Prin urmare, rămân 93 de calorii de utilizat. ADS a hidraţilor de carbon este de 7%.

Atunci când consumaţi 100 de calorii din unt sau ulei, asimilarea este puţin mai laborioasă, iar această activitate vă

costă 12 calorii, lăsându-i organismului doar un rest de 88 de calorii. ADS a lipidelor este de 12%.

În sfârşit, pentru a asimila 100 de calorii din proteinele pure, albuş de ou, peşte slab sau brânză albă fără grăsimi, nota de plată este enormă, căci proteinele sunt compuse dintr-un agregat cu lanţ foarte lung de molecule, ale căror verigi de bază, aminoacizii, sunt legate între ele printr-un liant foarte puternic care necesită o activitate infinit mai costisitoare. Acest consum caloric al simplei absorbţii este de 30 de calorii, lăsându-i organismului numai 70 de calorii, adică o ADS de 30%.

Asimilarea proteinelor, adevărat travaliu intern, este responsabilă de o degajare de căldură şi de o creştere a temperaturii corpului care explică de ce nu se recomandă duşurile cu apă rece după o masă bogată în proteine, variaţia de temperatură putând provoca o hidrocuţie.

Această caracteristică a proteinelor, neplăcută pentru adepţii duşurilor grăbite, reprezintă o binecuvântare pentru cel gras, atât de talentat în arta asimilării caloriilor. Ea îl va ajuta să realizeze o economie nedureroasă care îi va permite să se hrănească mai confortabil fără a suporta imediata sancţiune.

La finalul zilei, după digestie, pentru un consum proteic de 1500 de calorii, ceea ce reprezintă un aport substanţial, nu mai rămân în organism decât 1000 de calorii. Aceasta este una dintre soluţiile-cheie ale planului Protal şi unul dintre motivele structurale ale eficienţei lui. Dar nu este totul...

Proteinele pure micşorează apetitul

Într-adevăr, ingestia de alimente dulci sau grase, uşor de digerat şi de asimilat, generează o saţietate superficială, înlocuită rapid cu revenirea foamei. Studii recente au dovedit astfel că ronţăirea de alimente dulci sau grase nu amână

apariţia foamei, şi nici nu micşorează cantităţile ingerate în timpul mesei care urmează. În schimb, ronţăiala de alimente proteice amână ora mesei următoare şi reduce cantităţile ingerate.

În plus, consumul exclusiv de alimente proteice atrage după sine producerea de corpi cetonici, puternici inamici naturali ai foamei, responsabili de o senzaţie durabilă de saţietate. După două sau trei zile de alimentaţie limitată doar la proteinele pure, foamea dispare total şi Protal poate fi urmat evitându-se ameninţarea naturală care atârnă asupra celor mai multe regimuri: foamea.

Proteinele pure combat edemul şi retenţia de apă

Anumite regimuri sau tipuri de alimentaţie sunt cunoscute ca fiind „hidrofile" şi ca favorizând retenţia de apă şi umflăturile care sunt consecinţa imediată a acesteia – este cazul regimurilor predominant vegetale, bogate în fructe, legume şi săruri minerale.

Dietele bogate în proteine sunt la polul opus, al regimurilor mai degrabă „hidrofuge", favorizând eliminarea prin urină şi deci drenarea ţesuturilor pline de apă, care ne dau atâta bătaie de cap în perioada premenstruală sau pe parcursul premenopauzei.

Regimul de atac al planului Protal, alcătuit exclusiv din proteine cât mai pure posibil, este cel care-i vine cel mai bine de hac apei.

Această caracteristică este un avantaj foarte special pentru femei. De fapt, atunci când un bărbat se îngraşă este în principal pentru că mănâncă prea mult şi depune sub formă de grăsimi surplusul său caloric. La femeie, mecanismul creşterii în greutate este de cele mai multe ori mai complex şi asociat unei retenţii de apă care frânează şi reduce performanţele regimurilor.

În anumite momente ale ciclului menstrual, în a patra sau a cincea zi care precedă menstruaţia sau în anumite

momente de răscruce ale vieţii femeii, pubertate haotică, premenopauză interminabilă sau chiar la mijlocul vieţii active sexual sub efectul tulburărilor hormonale, femeile, mai ales cele care sunt supraponderale, încep să reţină apă şi simt că devin ca un burete, se simt balonate, buhăite în momentul trezirii, nu-şi pot scoate inelele de pe degetele ca nişte cârnăciori, îşi simt picioarele grele şi gleznele umflate. Această retenţie este însoţită de obicei de o creştere în greutate reversibilă, dar care poate deveni cronică.

Se întâmplă chiar că aceste femei, pentru a-şi regăsi forma şi pentru a evita această îngrăşare, trec la regim şi constată surprinse că micile trucuri care îi veneau de obicei de hac acestei îngrăşări rămân ineficiente.

În toate aceste cazuri care nu sunt deloc rare, proteinele pure, cele care se regăsesc în faza de atac a planului Protal, au o acţiune şi imediată şi decisivă. În câteva zile, ba chiar în câteva ore, ţesuturile pline de apă sunt drenate şi apare o stare de bine şi o senzaţie de uşurare care se repercutează de îndată şi asupra cântarului, ceea ce întăreşte motivaţia.

Proteinele pure fac să crească rezistenţa organismului

Este vorba aici de o caracteristică bine cunoscută de nutriţionişti şi observată dintotdeauna de către profani. Înainte de eradicarea cu antibiotice a tuberculozei, una dintre bazele clasice ale tratamentului era supra-alimentaţia, cu creşterea evidentă a proporţiei de proteine. La Berck[2], tinerii adolescenţi erau chiar forţaţi să bea sânge de animal. Astăzi, antrenorii le recomandă sportivilor care îşi solicită mult organismul o alimentaţie cu un puternic conţinut proteic. Medicii procedează la fel pentru a creşte rezistenţa la infecţii, în caz de anemie sau pentru a accelera cicatrizarea rănilor.

---

[2] Oraş din nordul Franţei, având mai multe centre de tratament al tuberculozei.

Este util să ne folosim de acest avantaj căci scăderea în greutate, de orice fel ar fi ea, întotdeauna slăbeşte puţin organismul. Personal, am constatat că perioada iniţială a planului Protal, alcătuită exclusiv din proteine cât mai pure posibil, este faza sa cea mai stimulativă. Anumiţi pacienţi mi-au semnalat chiar că ea a avut un efect euforizant asupra lor, atât fizic, cât şi mental, şi aceasta de la finalul celei de-a doua zile.

Proteinele pure permit scăderea în greutate fără pierdere musculară şi fără lăsarea pielii

Această constatare nu ne surprinde cu nimic dacă ştim că pielea, ţesutul său elastic, precum şi musculatura organismului sunt constituite în mod esenţial din proteine. Un regim cu proteine insuficiente ar obliga organismul să le utilizeze pe cele ale propriei musculaturi şi pe cele ale pielii, determinând ca aceasta din urmă să-şi piardă elasticitatea, fără să mai vorbim de fragilizarea oaselor, adesea deja ameninţate în cazul femeii la menopauză. Conjugarea acestor efecte dă naştere unei îmbătrâniri a ţesuturilor, a pielii, a părului şi a aspectului general, de cele mai multe ori observată de către cei apropiaţi şi care poate ea singură să determine întreruperea prematură a regimului.

Invers, un regim bogat în proteine şi, *a fortiori*, un regim alcătuit exclusiv din proteine ca regimul iniţial al planului Protal, are puţine motive să recurgă la rezervele organismului, întrucât el le potenţează masiv. În aceste condiţii, slăbirea rapidă şi tonifiantă menţine fermitatea musculaturii şi strălucirea pielii şi-ţi permite să slăbeşti fără să îmbătrâneşti prea mult.

Această particularitate a planului Protal poate părea secundară tinerelor femei cu forme rotunde, musculoase şi cu pielea netedă, dar ea devine capitală pentru femeile care se apropie de menopauză şi care au neşansa de a avea o musculatură slabă sau mai ales o piele delicată şi fină. Căci,

şi acum este momentul de a vorbi despre asta, astăzi vedem prea multe femei care au grijă de silueta lor având ca unic reper cântarul. Greutatea nu poate şi nu trebuie să joace acest rol exclusiv, strălucirea pielii, consistenţa ţesuturilor şi tonusul general al corpului sunt tot atâţia parametri care conlucrează la realizarea imaginii exterioare a unei femei.

ÎN TIMPUL ACESTUI REGIM TREBUIE SĂ BEI MULTĂ APĂ

Problema cu apa este întotdeauna un pic derutantă. Păreri şi zvonuri circulă pe această temă, dar, cel mai adesea, este vorba de păreri pseudo-avizate ce afirmă contrariul a ceea ce aţi citit mai sus.

Or, problema cu apa nu este un simplu concept de marketing dietetic, un fleac menit să-i distreze pe cei care vor să slăbească. Este o problemă de primă importanţă care, în ciuda imensului efort combinat al presei, medicilor, producătorilor de apă şi al elementarului bun simţ, n-a convins niciodată cu adevărat publicul şi în special pe subiecţii la regim.

Pentru a simplifica, arderea caloriilor pentru a obţine o reducere a rezervelor de grăsime poate părea esenţială şi prioritară, dar această combustie, deşi necesară, nu este suficientă. A slăbi înseamnă în acelaşi timp şi a arde şi a elimina.

Ce părere ar avea o menajeră de nişte rufe sau de nişte vase spălate, dar neclătite?! La fel este şi în cazul slăbitului şi este neapărată nevoie ca tocmai în privinţa acestui subiect lucrurile să fie clare. Un regim care nu este însoţit de o cantitate suficientă de apă nu este un regim bun, şi nu doar pentru că este puţin eficient, ci pentru că se asociază cu o acumulare de reziduuri dăunătoare.

Apa purifică şi îmbunătăţeşte rezultatele regimului

O simplă şi evidentă constatare arată următorul lucru: cu cât bem mai mult, cu atât urinăm mai mult şi cu atât rinichiul are posibilitatea de a elimina reziduurile ce provin din alimentele dezintegrate. Apa este deci cel mai bun dintre diureticele naturale. Este surprinzător să constatăm cât de puţini oameni beau suficientă apă.

Multitudinea de solicitări zilnice întârzie şi sfârşeşte prin oculta senzaţia naturală de sete. Iar zilele şi lunile trec, aceasta dispare şi nu-şi mai joacă rolul de avertizare privind deshidratarea ţesuturilor.

Multe femei, având vezica mai sensibilă şi mai mică decât a bărbaţilor, ezită să bea pentru a evita deplasările continue la toaletă sau nevoile intempestive în timpul activităţii profesionale sau pe parcursul deplasării sau chiar din cauza alergiei la toaletele publice.

Or, ceea ce poate fi acceptat în condiţii obişnuite, nu mai este în timpul unui regim de slăbit, iar dacă argumentele privind igiena se dovedesc a fi iluzorii, există totuşi unul care reuşeşte în cele din urmă să convingă. Acesta:

A încerca să slăbeşti fără să bei este nu numai toxic pentru organism, dar poate să reducă sau chiar să blocheze total pierderea în greutate şi să reducă la zero toate eforturile. De ce?

Pentru că motorul uman care consumă grăsimi în timpul unui regim funcţionează ca orice alt motor cu combustie. Energia arsă degajează căldură şi reziduuri.

Dacă aceste reziduuri nu sunt eliminate regulat în amonte de către rinichi, acumularea lor în aval duce mai devreme sau mai târziu la întreruperea combustiei şi face imposibilă orice pierdere în greutate, chiar şi în cazul unui regim perfect urmat. Este la fel ca în cazul unui motor de maşină căruia i se obturează ţeava de eşapament sau al unui şemineu care nu este curăţat de cenuşă, ambele ajungând în

final prin a se asfixia şi a se stinge sub acumularea de deşeuri.

Rătăcirile nutriţionale ale supraponderalului şi acumularea de tratamente greşite şi de regimuri excesive sau incoerente sfârşeşte prin a face ca rinichii să devină leneşi. Mai mult ca alţii, obezul are deci nevoie de importante cantităţi de apă pentru a repune în funcţiune organele sale excretoare.

La început această operaţiune poate să pară dezagreabilă şi plicticoasă, mai ales iarna, dar insistând, obiceiul se va instala în cele din urmă şi, întărit de senzaţia agreabilă a unei curăţiri interioare şi a unei mai bune pierderi în greutate, sfârşeşte adesea prin a redeveni o nevoie.

Apa şi proteinele pure exercită o acţiune puternică asupra celulitei

Această proprietate le priveşte numai pe femei căci celulita este o grăsime influenţată hormonal care se acumulează şi rămâne prizonieră în locurile cele mai feminine: pe coapse, şolduri şi genunchi.

Cu privire la această afecţiune rebelă faţă de care dietele sunt de cele mai multe ori neputincioase, am constatat personal că regimul proteinelor pure, împreună cu reducerea cantităţii de sare şi cu consumul intensiv de apă uşor mineralizată permit obţinerea unei scăderi în greutate mai armonioase, cu subţierea moderată, dar reală din zonele rebele – celulita de pe coapse sau de pe interiorul genunchilor.

Comparativ cu alte regimuri urmate de către o aceeaşi pacientă în momente diferite ale vieţii sale, această combinaţie este cea care, pentru o aceeaşi greutate pierdută, oferă cea mai mare reducere de ansamblu a circumferinţei taliei şi pulpelor.

Aceste rezultate se explică prin efectul hidrofug al proteinelor şi prin intensa filtrare realizată de rinichi în urma

aportului masiv de apă. Apa penetrează în toate ţesuturile, inclusiv în celulită. Ea intră pură şi neprihănită şi iese sărată şi încărcată de reziduuri. Acestei acţiuni de desalinizare şi curăţare i se adaugă puternicul efect de combustie al proteinelor pure, acţionând ca un tot – acţiune desigur modestă şi parţială, dar unică şi care se distinge de cea a multor regimuri care nu au niciun efect concret asupra celulitei.

Când trebuie să bem apă?

Numeroase resturi de informaţie dintr-o altă epocă, dar încă în vigoare în inconştientul colectiv, continuă să ne lase să credem că este preferabil să bem în afara meselor pentru a evita ca apa să devină prizoniera alimentelor.

Nu numai că această evitare în timpul meselor nu are niciun fundament fiziologic, dar în multe cazuri funcţionează chiar invers. A nu bea în timpul mesei, în momentul în care setea apare şi este uşor şi plăcut să bei, face să apară riscul ca setea să treacă şi, în focul activităţilor zilnice, să uiţi să bei pentru tot restul zilei.

În cazul regimului Protal şi mai ales pe parcursul perioadei de atac cu proteine alternative, este indispensabilă consumarea unui litru şi jumătate de apă – în afară de cazul excepţional al retenţiei de apă de origine hormonală – pe cât posibil minerală, dar şi orice altă formă de lichid, ceai, cafea sau infuzie.

O ceaşcă de ceai la micul dejun, un pahar mare de apă dimineaţa, alte două la prânz şi o cafea după masă, un pahar după-amiaza şi alte două la cină, şi iată doi litri de apă băuţi cu uşurinţă.

Numeroase paciente mi-au spus că pentru a bea fără să le fie sete, au luat obiceiul mai puţin elegant, dar eficient după spusele lor, de a bea direct din sticlă.

Ce apă să bem?

• Apa cea mai potrivită perioadei de atac, pur proteică, a planului Protal este apa uşor mineralizată, uşor diuretică şi laxativă. Cele mai cunoscute sunt Vittel, Contrexeville, Evian şi Volvic. Evitaţi deci apa Vichy şi Badoit, care sunt nişte ape bune, dar cu prea multe săruri pentru a fi băute în cantităţi atât de mari.

• Hydroxydase este o apă de izvor foarte utilă în regimurile de dezintoxicare şi mai ales în cazul unui surplus ponderal asociat cu o celulită difuză pe membrele inferioare. Această apă, vândută în farmacii sub formă de flacon, poate fi asociată cu planul Protal în doze de un singur flacon pe zi, dimineaţa pe stomacul gol.

• Pentru cei care s-au obişnuit să bea apă de la robinet, pot să continue, esenţialul constând mai mult în cantitatea băută, ea însăşi suficientă pentru a pune rinichii la treabă, decât în compoziţia anume a apei respective.

• La fel se pune problema şi în cazul tuturor infuziilor, ceaiurilor de verbină, de tei sau de mentă care îi vor cuceri pe cei obişnuiţi cu ritualul ceştii şi mai ales care preferă să bea cald, în special iarna, pentru a se încălzi.

• În ceea ce priveşte sucurile light şi în special Coca-Cola light a cărei distribuţie o egalează astăzi pe cea a Coca-Cola normale, nu numai că sunt permise, dar eu însumi am luat obiceiul de a le recomanda în cursul regimurilor de slăbit, din mai multe motive. Mai întâi, permit de cele mai mult ori realizarea celor doi litri preconizaţi.

În plus, conţinutul lor de zahăr şi calorii este practic nul, o calorie per pahar echivalează cu greu cu valoarea unei alune per sticlă de familie. Ultimul, dar nu cel mai puţin important, Coca-Cola light este, în mod tradiţional, un amestec savant de arome intense, al cărui consum repetat, mai ales în cazul celor obişnuiţi să ronţăie ceva dulce, poate să reducă pofta de dulce. Multe paciente mi-au spus că în

cursul regimului le-a fost de ajutor utilizarea reconfortantă şi ludică a acestor sucuri light.

Consumul de sucuri light are o singură excepţie – copilul sau adolescentul la regim, căci experienţa arată că la aceste vârste efectul de substituţie al „falsului zahăr" este slab şi nu reduce decât foarte puţin nevoia de dulce. În plus, utilizarea nelimitată a acestui dulce poate da naştere obiceiului de a bea din pură plăcere şi fără a-i fi sete, obicei dovedit a predispune la dependenţe ulterioare mai îngrijorătoare.

Apa este un autentic saturant natural

În limbajul curent, senzaţia de gol în stomac este adesea asimilată cu cea de foame, ceea ce nu este cu totul greşit. Apa băută în timpul mesei şi amestecată cu alimentele creşte volumul total al bolului alimentar şi creează o distensie a stomacului şi o senzaţie de plin care sunt primele semne ale saturaţiei şi saţietăţii. Un motiv în plus de a bea la masă, dar experienţa dovedeşte că acest efect de umplere şi gestul de a duce la gură funcţionează şi în afara meselor, spre exemplu în timpul perioadei orare celei mai periculoase a zilei, între orele 17 şi 20. Un pahar mare cu ceva de băut, orice, este mai mereu suficient pentru a atenua poftele alimentare.

Astăzi, un nou tip de foame îşi face apariţia printre oamenii cei mai bogaţi din lume, foamea auto-impusă a occidentalului asaltat de gama infinită de alimente de care dispune, dar de care nu se poate atinge fără să îmbătrânească sau fără să piară.

Este surprinzător de constatat că în momentul în care indivizi, institute şi laboratoare farmaceutice visează să descopere leacul ideal şi eficient împotriva foamei, există o majoritate de oameni direct vizaţi care refuză să folosească, pentru a-şi potoli apetitul, un mijloc atât de simplu, pur şi confirmat cum este apa.

ACEST REGIM TREBUIE SĂ FIE SĂRAC ÎN SARE

Sarea este un element indispensabil vieţii şi este prezentă în diverse proporţii în orice aliment. De asemenea, sarea adăugată este întotdeauna inutilă, nefiind decât un condiment care îmbunătăţeşte gustul alimentelor, face să crească pofta de mâncare şi este mult prea des utilizată din obişnuinţă.

Regimul sărac în sare nu prezintă niciun pericol

Putem şi ar trebui chiar să trăim toată viaţa cu un regim sărac în sare. Cardiacii, cei cu insuficienţă renală sau hipertensivii trăiesc permanent cu un regim sărac în sare fără să prezinte vreodată carenţă de sare. O precauţie îi priveşte totuşi pe cei hipotensivi, obişnuiţi să trăiască având o tensiune scăzută. Un regim prea restrictiv în privinţa sării, mai ales dacă este asociat cu un mare consum de apă, poate să determine creşterea filtrării sângelui, să reducă volumul acestuia şi să scadă şi mai mult tensiunea arterială, ceea ce poate duce la oboseală şi senzaţii de ameţeală la trezirea bruscă. Aceştia se vor mulţumi să nu mai pună sare în plus şi vor evita să bea mai mult de un litru şi jumătate de apă.

În schimb, o alimentaţie prea sărată reţine şi fixează apa în ţesuturi

În ţările calde se distribuie regulat pastile de sare muncitorilor pentru a evita deshidratarea acestora la soare.

La femei, în special la cele aflate sub o puternică influenţă hormonală, în perioada premenstruală sau la premenopauză sau chiar în timpul sarcinii, numeroase părţi ale corpului pot deveni ca un burete şi pot reţine cantităţi impresionante de apă.

În cazul acestor femei, Protal, regim hidrofug prin excelenţă, îşi dezvoltă din plin eficienţa dacă este redusă la

minimum cantitatea absorbită de sare, ceea ce-i permite apei să traverseze mai repede organismul, măsură întru totul comparabilă cu cea impusă în cazul unui tratament cu cortizon.

Pe această temă, auzim adesea persoane care se plâng de a fi luat unul sau două kilograme într-o singură seară ca urmare a unei abateri de la un regim important. Se întâmplă chiar ca o astfel de creştere în greutate să nu fie justificată de o adevărată abatere de la regim. Dacă analizăm acea masă care a declanşat creşterea în greutate, nu vom găsi niciodată cantitatea de alimente necesară pentru o îngrăşare autentică de două kilograme, adică 18000 de calorii, imposibil de ingerat într-o perioadă atât de scurtă de timp. Este vorba de asocierea unei mese prea sărate şi udate cu băutură, sarea şi alcoolul conjugându-şi efectele pentru a încetini trecerea apei băute prin corp. Nu trebuie să uităm niciodată că un litru de apă cântăreşte un kilogram şi că 9 g de sare fixează un litru de apă în ţesuturi pentru o zi sau două.

Acestea fiind zise, dacă pe parcursul regimului, un motiv imperios cum ar fi cel profesional sau familial vă impune o ieşire în oraş pentru un dineu care vă obligă să vă abateţi de la îndrumările pe care le urmaţi, evitaţi să mâncaţi prea sărat şi în acelaşi timp să beţi prea mult şi mai ales evitaţi să vă cântăriţi a doua zi dimineaţă, căci o creştere în greutate brutală şi nejustificată riscă să vă descurajeze şi să vă mineze determinarea şi încrederea. Aşteptaţi încă o zi sau mai bine două, intensificând regimul, consumul de apă uşor mineralizată şi restricţia de sare, trei măsuri suficiente pentru a regăsi stadiul anterior.

Sarea face să crească apetitul, iar reducerea ei îl potoleşte

Aici este vorba despre o constatare. Mâncărurile sărate fac să crească salivarea şi aciditatea gastrică, ceea ce face să crească apetitul.

Invers, mâncărurile mai puţin sărate stimulează mai puţin secreţiile digestive şi nu au acest efect asupra poftei de mâncare. Din nefericire, absenţa sării potoleşte şi setea, iar cel care ţine regimul Protal trebuie să accepte să-şi impună un nivel ridicat de consum de lichide în primele zile, pentru a provoca nevoia de apă şi revenirea senzaţiei naturale de sete.

În concluzie

Regimul proteinelor pure, regim inaugural şi motor principal al celor patru regimuri integrate care alcătuiesc planul Protal, nu este un regim ca toate celelalte. Este unicul care nu foloseşte decât o singură familie de nutrimente şi o singură categorie bine definită de alimente cu un conţinut maxim de proteine.

În cadrul acestui regim şi de-a lungul desfăşurării planului Protal, orice referire la calorii şi la calculul lor trebuie abandonată. Consumul mai mare sau mai mic de calorii modifică prea puţin rezultatul, esenţialul fiind de a rămâne în interiorul acestei categorii de alimente.

Protal este chiar singurul regim al cărui secret de drept este de a mânca mult, adică de a mânca preventiv, înainte ca foamea să apară, foame devenită altfel de necontrolat, care nu se va mai mulţumi doar cu proteinele permise, atrăgând după sine imprudenţa de a recurge la alimentele gratifiante, alimente cu slabă valoare nutriţională, dar cu o puternică încărcătură emoţională, dulciuri şi grăsimi, bogate şi destabilizatoare.

Eficienţa planului Protal este deci în întregime legată de selecţia alimentelor, fulgerătoare în măsura în care alimentaţia este limitată la această categorie de alimente, dar puternic încetinită şi readusă la tristă regulă a calculului caloriilor dacă alimentaţia iese din aceste cadre.

Prin urmare, este un regim care nu poate fi ţinut pe jumătate. El răspunde măreţei legi a lui „totul sau nimic", care-i explică nu doar eficienţa, ci şi formidabilul său impact psihologic asupra supraponderalului care, el însuşi, funcţionează după această aceeaşi regulă a extremelor.

Temperament excesiv prin excelenţă, pe cât de ascetic în efort, pe atât de delăsător în abandon, cel gras găseşte în acest regim, în fiecare din cele patru etape ale planului Protal, un demers pe măsura sa.

Aceste afinităţi între profilul psihologic şi structura regimului produc o întâlnire a cărei importanţă este greu de înţeles pentru profani, dar care, în practică, este decisivă. Această adaptare reciprocă generează o puternică adeziune la regim care uşurează scăderea în greutate, dar dă măsura întregii sale eficienţe în stadiul stabilizării ultime, când totul se sprijină pe o singură zi de regim proteic pe săptămână, o zi de redempţiune, o lovitură pe cât de punctuală, pe atât de eficientă şi care, unică şi având această formă, poate fi acceptată de către toţi cei care au luptat dintotdeauna împotriva tendinţelor lor de îngrăşare.

Planul Protal în practică

Iată-vă ajunşi la momentul decisiv al punerii în practică a planului Protal. De aici înainte, ştiţi tot ce trebuie să ştiţi pentru a-i înţelege modul de acţiune şi pentru ca acele patru regimuri care îl compun să fie eficiente.

În acest preambul teoretic am încercat să vă fac să înţelegeţi şi că oamenii nu sunt graşi din întâmplare, iar surplusul de greutate de care sunteţi preocupaţi şi pe care astăzi doriţi să-l reduceţi este o parte din voi înşivă, o parte pe care o refuzaţi, dar care este reflexul naturii voastre, psihologiei şi deci identităţii voastre.

Acesta este rezultatul atât al genelor şi predispoziţiilor familiale spre îngrăşare, cât şi al trecutului vostru, atât al funcţionării metabolismului, cât şi caracterului vostru, atât al afectivităţii şi al emoţiilor, cât şi, adesea, al acelui mod particular de a vă folosi de plăcerea oferită de alimente pentru a atenua micile sau marile neplăceri ale vieţii.

Adică, această problemă nu este atât de simplă pe cât se pare şi explică de ce atâţia alţii şi probabil chiar şi voi înşivă în trecut aţi dat greş şi de ce atâtea regimuri s-au sfârşit fără rezultate.

Lupta împotriva unei forţe atât de puternice şi arhaice precum nevoia de a mânca, o forţa quasi-animalică ce vine din profunzimi, de neîmblânzit, şi care mătură toate argumentele raţionale, evident că nu se poate baza pe o simplă cunoaştere raţională a nutriţiei, oricât de inteligentă ar fi aceasta, şi pe speranţa în autocontrolul supraponderalului.

Pentru a avea vreo şansă să ne opunem violenţei instinctului, trebuie să-l batem cu propriile lui arme, cu mijloacele, limbajul şi argumentele provenite din acelaşi registru instinctual.

Teama de boală, nevoia de apartenenţă la un grup şi de a se conforma criteriilor ce ne înconjoară provin din acest registru şi sunt singurele ziduri instinctuale de apărare

capabile astăzi să-l motiveze şi să-l mobilizeze pe cel gras, însă ele dispar la prima ameliorare, imediat ce imaginea se îmbunătăţeşte, cureaua se slăbeşte, oboseala urcatului pe scări scade.

Dar, pentru ca un regim sau mai bine zis un plan global să aibă şansa de a fi adoptat şi urmat de către cel gras, el trebuie mai ales să folosească un alt resort instinctiv, argumentul de autoritate.

Prin urmare, el trebuie să fie formulat de către o autoritate din exterior, o voinţă care se substituie propriei sale voinţe şi care se exprimă sub forma îndrumărilor precise, nenegociabile, care nu fac obiectul unor interpretări şi, mai ales, sunt menţinute sub o formă acceptabilă suficient de mult timp pentru ca rezultatele să fie durabile.

Am construit planul Protal pe redutabila eficienţă a proteinelor alternative, adaptându-l de-a lungul anilor profilului specific al celui gras, alcătuind o reţea de îndrumări infailibile, care canalizează şi folosesc natura excesivă şi pasională a acestuia, eroismul şi entuziasmul lui de început şi care îi compensează inconstanţa eforturilor.

De asemenea, am înţeles din experienţă că, pentru o sarcină atât de complexă, nu era suficient un singur regim, prin urmare am modelat un plan în care, sub forma unui tot cuprinzător şi coerent, se succed patru regimuri care se înlocuiesc unele pe altele pentru a nu-l lăsa niciodată, niciun moment, pe cel gras singur cu tentaţia şi cu slăbiciunea sale.

Prin urmare, este timpul să descriu cum se desfăşoară zilnic punerea în practică a acestui plan cu patru etape.

PERIOADA DE ATAC: REGIMUL PROTEINELOR PURE

Indiferent care sunt modalităţile, durata şi indicaţiile sale, planul Protal începe întotdeauna cu regimul proteinelor pure, regim extrem de special pe care îl folosesc pentru a crea un declic psihologic şi un efect-surpriză metabolic care îşi reunesc rezultatele pentru a da naştere unei prime scăderi decisive în greutate.

Începând din acest moment, voi trece în revistă şi voi detalia toate alimentele care vă vor însoţi în această primă perioadă, adăugând acestei descrieri cu un anumit număr de recomandări menite să vă uşureze alegerea.

Cât timp trebuie să dureze această etapă-fulger pentru a-şi îndeplini pe deplin rolul său iniţiator şi declanşator? La această întrebare de primă importanţă nu există un răspuns standard. Durata sa trebuie adaptată în funcţie de fiecare caz în parte. Ea depinde mai ales de kilogramele care trebuie date jos, dar şi de vârstă, de numărul regimurilor urmate anterior, de importanţa motivaţiei şi de anumitele afinităţi cu alimentele proteice.

Vă voi da şi indicaţii extrem de precise despre rezultatele la care vă puteţi aştepta de la acest regim de atac, care vor fi, desigur, legate de perfecta respectare a regimului şi de buna alegere a duratei sale.

În cele din urmă vă voi semnala diversele reacţii pe care le puteţi întâlni pe parcursul acestei perioade iniţiale.

Alimentele permise

În cursul acestei perioade a cărei durată poate varia între una şi zece zile, aveţi voie să vă hrăniţi cu următoarele opt categorii de alimente.

Din aceste opt categorii, puteţi consuma oricât doriţi sau vă face plăcere, fără nici un fel de limitare cantitativă şi indiferent de ora din zi.

De asemenea, aveţi libertatea de a amesteca între ele aceste alimente.

Le puteţi alege pe cele care vă plac fără să vă atingeţi de celelalte, ba chiar, în cazuri extreme, vă puteţi hrăni cu o singură categorie de alimente pe parcursul unei mese sau chiar al unei zile.

Esenţialul este să rămâneţi fideli acestei liste bine definite, ştiind că am scris-o de multă vreme şi că nu am uitat nimic.

Mai trebuie să ştiţi aşa: cea mai mică abatere, cea mai mică trecere a frontierei, oricât de mică ar fi, acţionează asemenea unui balon înţepat cu un ac.

O abatere în aparenţă inocentă, dar care este de ajuns pentru a vă face să pierdeţi beneficiul acestei libertăţi de nepreţuit – libertatea de a mânca fără limitări.

Pentru un strop calitativ veţi fi pierdut accesul la cantitate şi veţi fi obligaţi, pentru ziua respectivă, să reveniţi la plicticosul calcul al caloriilor şi la limitarea cantităţii de mâncat.

Pentru a rezuma, cuvântul de ordine este deci simplu şi nenegociabil: tot ceea ce este menţionat în lista care urmează vă aparţine în totalitate, iar ceea ce nu se găseşte pe listă, nu vă aparţine, uitaţi de ele pentru moment, ştiind că în viitorul apropiat veţi avea acces din nou la toate alimentele.

Prima categorie: carnea slabă

Prin carne slabă înțeleg trei tipuri: carnea de vițel, de vită și de cal, pentru cei, din păcate din ce în ce mai rari, care încă mai consumă carne de cal.

• Carnea de vită: sunt permise toate părțile care se pot frige la tigaie sau la grătar, în special pulpa, file-ul, rosbif-ul, bucățile de la măcelărie, evitând cu grijă antricotul și coasta, ambele prea grase.

• Carnea de vițel: părțile recomandate sunt mușchiulețul și părțile de friptură. Coasta de vițel este permisă cu condiția să-i îndepărtați stratul de grăsime care o înconjoară.

• Carnea de cal: sunt permise toate tipurile, cu excepția fleicii. Carnea de cal este o carne sănătoasă și foarte slabă, consumați-o dacă vă place, fără teamă și de preferință la masa de prânz, căci este o carne foarte tonică și consumată prea târziu vă poate afecta somnul.

• Carnea de porc și de miel nu sunt permise în acest regim de atac care trebuie să fie cât mai pur și mai eficient posibil.

Prepararea acestor cărnuri trebuie să se facă așa încât să fie pe gustul vostru, dar fără a folosi grăsimi, fără unt, fără ulei sau smântână, fie ea slabă.

Se recomandă să le pregătiți la grătar, dar pot fi pregătite și la tigaie sau la rotisor, în hârtie de gătit sau chiar fierte.

Este la aprecierea fiecăruia dacă vrea carnea mai bine pătrunsă sau nu, dar trebuie să știți că o carne din ce în ce mai bine pătrunsă este din ce în ce mai slabă, apropiindu-se astfel de idealul de proteină pură al acestui regim.

Este permisă consumarea de carne tocată crudă, dar biftecul tartar sau carpaccio trebuie pregătite fără ulei.

Carnea tocată prăjită sau sub formă de hamburger se recomandă celor care ar putea renunța cu ușurință la această formă de preparare și ar fi interesați să o pregătească

sub formă de chifteluţe – carne tocată amestecată cu un ou, verdeaţă şi capere şi băgată la cuptor.

Carnea congelată este permisă, dar atenţie ca nu cumva conţinutul său de grăsimi să depăşească 10%, căci la 15% este deja prea grasă pentru perioada de atac.

Vă reamintesc încă o dată că nu există nicio limită privind cantităţile.

A doua categorie: organele

Din această categorie sunt permise numai ficatul şi limba: ficat de viţel, de vită sau de pasăre.

Este permisă limba de viţel şi de miel, fiind mai puţin grase. Din cea de vită nu consumaţi decât jumătatea anterioară a acesteia, în special vârful, care este zona cea mai slabă şi evitaţi partea din spate, care este prea grasă.

În ceea ce priveşte ficatul, interesul pentru conţinutul său bogat în vitamine, extrem de util în timpul unui regim de slăbit, este din nefericire redus de nivelul ridicat de colesterol, ceea ce îl exclude din alimentaţia persoanelor cu risc cardio-vascular.

A treia categorie: peştele

Pentru această categorie de alimente nu există nicio restricţie şi nicio limitare. Toate felurile de peşti sunt permise, fie ei graşi sau slabi, albi sau albaştri, proaspeţi, congelaţi sau la conservă – însă în suc propriu, nu în ulei, sau că sunt afumaţi sau uscaţi.

- Sunt permişi toţi peştii albaştri şi graşi, în special sardinele, macroul, tonul, somonul.
- De asemenea, sunt permişi toţi peştii albi şi slabi ca limba-de-mare, merluciul, morunul, dorada, rândunica-de-mare, lupul-de-mare, calcanul, păstrăvul, carasul şi mulţi alţii mai puţin comuni.

• Peştele afumat este şi el permis, în special somonul fumé care, deşi gras şi lucios, nu este nici pe de parte la fel de gras ca o friptură cu 10% grăsimi. La fel şi păstrăvul afumat, anghila sau morunul afumat.

• Peştele la conservă, foarte util în cazul unei mese rapide sau al unei gustări este permis dacă e vorba de conserve în suc propriu, ca tonul, macroul în sos de vin, consumat fără sosul său.

• În sfârşit, surimi, noul mod de preparare pe bază de peşte alb foarte slab, aromat cu sos de crab şi uşor îndulcit este foarte permis, fiind foarte practic, fără miros, uşor de transportat, fără să necesite preparare sau gătire şi putând fi sfărâmat cu mâna înainte de a-l ronţăi, indiferent la ce oră.

Peştele trebuie preparat fără adaos de materii grase, dar stropit cu lămâie şi condimentat sau la cuptor, umplut cu verdeţuri şi lămâie sau dat într-un clocot scurt, dar mai degrabă fiert la abur sau, şi mai bine, în hârtie de gătit, pentru a-l păstra suculent.

A patra categorie: fructele de mare

În această clasă de alimente am reunit toate crustaceele şi scoicile.

• Creveţii gri şi roşii, crabii, melcii, homarii, langustele, stridiile, scoicile, moluştele şi scoicile Saint-Jacques.

Adesea, trebuie să aveţi în vedere aceste alimente care diversifică alimentaţia şi-i pot da regimului un aer de sărbătoare. De asemenea, ele sunt şi foarte sătioase.

A cincea categorie: carnea de pasăre

• Carnea de pasăre este permisă, mai puţin cea a păsărilor cu ciocul plat, raţa şi gâsca, însă cu condiţia expresă de a fi consumată fără piele.

• Carnea de pui este cea mai obişnuită şi cea mai practică în cazul acestui regim al proteinelor pure. Sunt

permise toate părţile, mai puţin partea externă a aripii, ce nu poate fi separată de piele şi este prea grasă. Totodată, trebuie ştiut că există o diferenţa clară de conţinut în grăsimi între diferitele părţi ale puiului, partea cea mai slabă fiind pieptul, apoi copanul şi apoi aripa. Apoi, puiul trebuie să fie cât mai tânăr.

• Carnea de curcan sub orice formă – escalop la tigaie, pulpă la cuptor împănată cu usturoi – de pui de curcan, de bibilică, porumbel, de prepeliţă, toate sunt permise, precum şi vânatul, ca fazanul, potârnichea şi chiar raţa sălbatică, aceasta din urmă fiind slabă.

• Carnea de iepure este slabă şi poate fi consumată la cuptor sau fiartă, cu muştar şi brânză albă slabă.

A şasea categorie: şunca degresată sau cu un conţinut scăzut de grăsimi

De câţiva ani se găseşte pe scară largă şuncă de porc fără grăsimi, dar şi de curcan uşor afumat şi de pui, al cărei conţinut de grăsimi variază între 2 şi 4%, ceea ce înseamnă că este mult mai slabă decât carnea şi peştele cele mai slabe. Adică nu numai că este permisă, ci şi recomandată, datorită faptului că este foarte uşor de găsit şi datorită modului facil de întrebuinţare.

Ambalată, feliată, curată şi fără mirosuri sau impurităţi, poate fi transportată cu uşurinţă şi poate face parte din masa de prânz.

În plus, chiar dacă gustul său nu se apropie de cel al şuncii de mezelărie, valoarea sa nutritivă este întru totul comparabilă cu a acesteia din urmă. Să ne amintim că şunca de mezelărie nu este permisă, iar cea crudă şi afumată cu atât mai puţin.

A şaptea categorie: ouăle

Ouăle se pot consuma fie tari, fierte în coajă, fie omletă, fie prăjite într-o tigaie tip Tefal, adică fără adaos de ulei sau unt.

Pentru a le face mai rafinate şi mai puţin monotone, puteţi adăuga câţiva creveţi sau homar, sau chiar câteva bucăţele de crab. De asemenea, pot fi făcute omletă cu ceapă sub formă de tortilla spaniolă sau cu câteva vârfuri de sparanghel ca mirodenie.

Într-un regim în care alimentele sunt permise fără limitări cantitative, ouăle pot pune două probleme legate de conţinutul lor de colesterol şi respectiv de toleranţă.

Ouăle sunt chiar bogate în colesterol şi consumul excesiv nu este recomandat persoanelor care au un nivel de colesterol ridicat, în afara limitelor normale. În acest caz, se recomandă să vă limitaţi consumul la 3-4 gălbenuşuri de ou pe săptămână, albuşul, proteină pură prin excelenţă, putând fi utilizat fără nicio restricţie.

De asemenea, în aceste cazuri, ar fi o soluţie să faceţi omleta sau ouăle-jumări folosind un gălbenuş şi două albuşuri.

În ceea ce priveşte intoleranţa la ouă, există într-adevăr o alergie reală la gălbenuşul de ou, dar este foarte rară şi bine cunoscută de către pacientul respectiv, care ştie să se ferească.

Mult mai frecventă este proasta digestie a ouălor, adesea pe nedrept atribuită unei sensibilităţi a ficatului. Însă cu excepţia ouălor de proastă calitate sau a celor care nu sunt suficient de proaspete, pe care ficatul nu le suportă, problema nu este oul în sine, ci untul prăjit în care este preparat.

Astfel, dacă nu sunteţi cu adevărat alergici şi dacă le pregătiţi fără grăsimi, puteţi consuma fără niciun pericol unul sau două ouă pe zi în timpul scurtei perioade a acestui regim de atac.

A opta categorie: lactatele fără grăsimi (iaurturi, brânzeturi albe şi brânză de vaci cu 0% grăsimi)

Aceste alimente, concepute pentru a uşura alimentaţia din timpul dietelor de slăbit, sunt lactate autentice

asemănătoare brânzeturilor albe, iaurturilor şi brânzei de vaci tradiţionale, dar sunt fără grăsimi. Întrucât transformarea laptelui în brânză presupune eliminarea lactozei, singura glucidă a laptelui, aceste lactate slabe nu conţin practic decât proteine, de unde extrema lor importanţă în acest regim de atac în căutare de puritate proteică.

De câţiva ani, producătorii de lactate au pus în vânzare o nouă generaţie de iaurturi slabe îndulcite cu aspartam şi aromatizate sau îmbogăţite cu pulpă de fructe. Întrucât aspartamul şi aromele nu sunt decât o amăgire fără valoare calorică, numai pulpa de fructe aduce o cantitate mică de glucide indezirabile. Acest inconvenient este totuşi profund compensat de faptul că aceste alimente apropiate şi gratifiante oferă ocazia unui desert care în general îmbunătăţeşte parcurgerea acestui regim atât de special.

Prin urmare, aceste lactate îndulcite sunt permise, însă atenţie la etichete – cu 0% grăsimi, căci ele există şi în varianta cu lapte integral, infinit mai bogate, mai grase şi mai dulci, şi total excluse din acest regim.

Astfel, aceste lactate slabe cu fructe sunt permise în cantităţi moderate (două pe zi), însă cei care caută un efect fulgerător vor fi interesaţi să le evite în timpul fazei de atac.

A noua categorie: un litru şi jumătate de lichide pe zi

Este singura categorie obligatorie de pe această listă, toate celelalte fiind facultative şi depinzând numai de voinţa voastră. Aşa cum v-am mai spus deja şi asumându-mi riscul de a mă repeta, acest aport de lichide este indispensabil şi nenegociabil. Fără acest drenaj intens, cura de slăbire, chiar dacă perfect urmată, va fi stopată, reziduurile provenite din combustia grăsimilor acumulându-se până pe punctul de a stinge focul.

Sunt permise toate tipurile de apă, în special cele de izvor uşor diuretice ca apa Contrexeville, Vittel, Evian sau Volvic. Evitaţi totuşi apa Vichy şi Badoit, care sunt nişte ape

excelente, dar cu un conținut de săruri prea mare pentru acest regim.

Dacă nu sunteți un băutor de apă plată, beți fără probleme Vittelloise sau Perrier, bulele și gazul nu au niciun efect asupra acestui regim, numai sărurile din apă trebuie evitate.

Apoi, dacă sunteți refractari cu privire la băuturile reci, atunci aflați că orice altă infuzie, ceai sau cafea pot fi asimilate apei și astfel deduse din acel litru și jumătate impus.

În sfârșit, băuturile light precum Coca Cola sau orice altă marcă având numai o calorie per pahar sunt permise în toate etapele planului Protal.

Nutriționiștii au păreri împărțite cu privire la aceste sucuri îndulcite cu aspartam. Unii consideră că efectul lor de amăgire este detectat și compensat de către organism. Alții estimează că prin consum sunt întreținute gustul și nevoia de dulce.

Cât despre mine, practica m-a învățat că abstinența, oricât de îndelungată ar fi ea, niciodată nu face să dispară gustul sau nevoia de dulce. Astfel că nu văd niciun motiv pentru care să fiți privați de această savoare fără calorii. Pe de altă parte, am constatat că folosirea acestor băuturi ușurează mult respectarea regimului și că gustul lor dulce, aroma lor puternică, culoarea și acidul, precum și aura lor de băuturi festive se conjugă pentru a le transforma în alimente de gratificație cu o acțiune senzorială puternică ce potolește poftele „de a ronțăi câte ceva", atât de frecvente la cei aflați la regim.

Adaosuri

• Laptele condensat, fie proaspăt, fie la sticlă sau pudră este permis și poate să îmbunătățească aroma sau consistența cafelei; de asemenea, poate să fie folosit pentru pregătirea sosurilor, cremelor, tartelor și a altor preparate.

• Zahărul este interzis, dar aspartamul, îndulcitorul de sinteză cel mai cunoscut şi folosit, este permis în totalitate, fără nicio restricţie, inclusiv la femeile însărcinate, ceea ce dovedeşte că e total inofensiv.

• Oţetul, ierburile aromatice, verdeţurile, cimbrişorul, usturoiul, pătrunjelul, ceapa, şalota, arpagicul etc., precum şi toate condimentele, nu numai că sunt permise, ci şi recomandate călduros. Folosirea lor vă permite să îmbogăţiţi savoarea alimentelor consumate, ridicându-le astfel valoarea senzorială, altfel spus, centrii nervoşi ce gestionează saţietatea vor lua în considerare toate aceste senzaţii de plăcere, ceea ce face să crească puterea de saturaţie a acestor alimente.

• La fel ca şi ceapa, castraveciorii muraţi sunt permişi dacă sunt folosiţi pe post de condiment, dar ies din limitele regimului proteinelor pure dacă sunt folosiţi în cantităţi în care să fie consideraţi legume.

• Lămâia poate fi folosită pentru a stropi peştele şi fructele de mare, dar nu poate fi folosită sub formă de lămâie stoarsă sau citronadă, chiar dacă fără zahăr, căci în acest caz nu ar mai fi vorba de un condiment, ci de un fruct, e drept acidulat, dar îndulcit şi deci incompatibil cu proteinele pure.

• Sarea şi muştarul sunt permise, dar uzul lor trebuie să fie moderat, mai ales în caz de predispoziţie spre retenţia de apă, frecventă în special la adolescentele cu menstruaţie neregulată, la femeia în premenopauză sau la începutul unui tratament de substituţie hormonală. Pentru cei pentru care aceste arome sunt indispensabile, există muştar fără sare şi sare dietetică, cu mai puţin natriu.

• Ketchup-ul obişnuit nu este permis, căci este şi foarte dulce, şi foarte sărat, dar există ketchup pentru dietă, care nu este îndulcit şi care poate fi utilizat în cantităţi moderate.

• Guma de mestecat se poate dovedi foarte folositoare pe parcursul regimului pentru cei obişnuiţi să mestece

tot timpul ceva. Dar menţiunea fără zahăr nu este suficientă şi, pentru a fi compatibilă cu proteinele pure, guma de mestecat trebuie să fie îndulcită exclusiv cu aspartam, şi nu asemenea majorităţii gumelor de mestecat, cu sorbitol – o glucidă cu putere de penetrare mai lentă decât cea a zaharozei, dar totuşi glucidă.

• Toate tipurile de ulei sunt interzise. Dacă anumite uleiuri, cum ar fi uleiul de măsline, au reputaţia justificată de a fi benefice pentru inimă şi artere, ele nu sunt mai puţin uleiuri şi lipide pure, care nu au ce căuta în acest regim al proteinelor pure. În schimb, uleiul de parafină este permis pentru prepararea de vinegrete, dar nu şi pentru gătit. Folosiţi-l în cantităţi mici şi împreună cu apa minerală, care îi slăbeşte şi îi reduce puterea sa uleioasă foarte ridicată, dar şi pentru că, fiind foarte alunecos, riscă să accelereze supărător tranzitul intestinal.

În afară de aceste adaosuri şi de cele opt mari categorii descrise mai sus, NIMIC ALTCEVA.
Restul, tot ce nu este menţionat expres în această listă, este interzis pe perioada relativ scurtă a acestui regim de atac.

Prin urmare, concentraţi-vă pe tot ce este permis şi uitaţi restul.
Diversificaţi-vă alimentaţia, achiziţionaţi aceste alimente în ce ordine doriţi, încercaţi să diversificaţi ceea ce mâncaţi şi nu uitaţi vreodată că alimentele permise şi scrise pe această listă vă aparţin cu adevărat şi în totalitate.

Câteva sfaturi generale

Mâncaţi oricât de des doriţi

Şi nu uitaţi că secretul acestui regim este să mâncaţi mult şi înainte să apară foamea pentru a evita să cedaţi în faţa unui aliment ispititor care nu este pe listă.

Nu săriţi niciodată peste o masă

Este o greşeală gravă care pleacă adesea de la o bună intenţie, dar riscă să vă destabilizeze regimul din aproape în aproape. Economia realizată cu sărirea unei mese nu numai că este compensată de o asimilare superioară la masa următoare, dar această economie are un efect invers, căci organismul îşi va creşte profitul obţinut din alimentaţie, extrăgând totul până la ultima calorie. În plus, foamea, continuă şi aţâţată, va avea tendinţa să se deplaseze spre alimente mai gratificante, obligându-te la o creştere a rezistenţei, a cărei solicitare prea frecventă poate submina şi motivaţiile cele mai puternice.

Beţi de fiecare dată când mâncaţi

Din motive ciudate, persistă încă în mintea publicului o recomandare veche, datând din anii '60, care spunea să nu bei în timp ce mănânci. Această recomandare care nu prezintă niciun interes pentru muritorii de rând, se poate dovedi nocivă pentru cel care urmează un regim, şi mai ales un regim al proteinelor pure. Pentru că a omite să bei în timp ce mănânci face pur şi simplu să crească riscul de a uita să mai bei. În plus, să bei în timpul mesei duce la creşterea conţinutului gastric şi generează o senzaţie de plin şi de saţietate. În sfârşit, apa diluează alimentele, le încetineşte absorbţia şi extinde durata saţietăţii.

Să nu vă lipsească niciodată alimentele necesare

Să aveţi tot timpul la îndemână sau în frigider o largă varietate din cele opt categorii de alimente care vă vor deveni prieteni şi alimente-fetiş. Luaţi-le cu voi când plecaţi, căci cea mai mare parte a alimentelor proteice necesită preparare şi, contrar glucidelor şi lipidelor, se conservă mai puţin bine şi nu se găsesc la fel de uşor ca biscuiţii sau ciocolata – pe toate rafturile.

Înainte de a consuma un aliment, asiguraţi-vă că figurează pe listă

Pentru a fi siguri, păstraţi această listă cu voi în prima săptămână. Este o listă simplă ce se rezumă la trei rânduri: carne slabă şi organe, peşte şi fructe de mare, carne de pasăre, şuncă şi ouă, lactate şi apă.

Micul dejun

Micul dejun este adesea obiectul unei problematici speciale, căci francezul, spre deosebire de anglo-saxon, este obişnuit prin cultura sa să evite alimentele proteice la prima masă a zilei. Totuşi, această masă nu scapă logicii proteinelor pure. Cafeaua sau ceaiul, îndulcite sau nu cu aspartam, probabil cu lapte condensat, poate fi însoţit/ă de un produs lactat, de un ou fiert, de o porţie de curcan sau de şuncă slabă, ceea ce, pe plan nutriţional, este mult mai satisfăcător decât produsele de patiserie sau decât fulgii de porumb în ciocolată şi, de altfel, mult mai săţios şi mai dinamizant.

Pentru cei dependenţi de gustul cerealelor, pentru cei care suferă de constipaţie, au o mare poftă de mâncare şi pentru persoanele rezistente la regimuri, am pus la punct o reţetă de clătită care poate să facă parte din regimul proteinelor.

Această clătită se face amestecând o lingură de tărâţe de grâu, cu două linguri de tărâţe de ovăz, un albuş de ou sau un ou întreg, după apetit, şi o lingură de brânză albă slabă. Se amestecă totul şi se coace apoi într-o tigaie de care să nu se lipească, eventual suprafaţa acesteia se poate unge în prealabil cu o picătură de ulei pe o bucată de prosop de hârtie. Numeroase cercetări recente au demonstrat că aceste fibre solubile, impregnate cu apă, cresc în volum în tubul digestiv şi formează un gel în vacuole, gel de care se prind nutrimentele şi caloriile şi care ies împreună cu acesta în momentul scaunului. Chiar şi aşa, în pofida imensului beneficiu al acestor fibre, nu este posibil de a le consuma mai mult de o dată pe zi fără a perturba modul specific de acţiune al proteinelor pure.

La restaurant

Este una din situaţiile în care regimul proteinelor este cel mai uşor de urmat. După un aperitiv sub forma unui ou în aspic sau a unei porţii de somon fumé sau a unui platou cu fructe de mare, puteţi opta între o friptură de vită, un file la grătar, o coastă de viţel, peşte sau carne de pasăre. Dificultatea apare după felul principal, pentru cel gurmand după dulciuri sau amator de brânzeturi, şi care riscă să fie tentat de comeseanul său. Cea mai bună strategie defensivă este o primă cafea, apoi şi o a doua în cazul în care conversaţia se prelungeşte. Anumite restaurante au început să ofere şi lactate dietetice. Dacă nu este cazul, este bine să aveţi la birou sau în maşină iaurturi simple sau cu fructe, care să vă permită să încheiaţi această masă cu un desert proaspăt şi cremos.

Durata regimului de atac

O opţiune decisivă

Este una dintre deciziile cele mai importante ale planului Protal, întrucât acest atac fulgerător realizat de proteinele pure este în acelaşi timp cel care dă primul impuls, dar şi primul care dă formă sau imprimă tiparul după care se vor articula celelalte trei regimuri până la stabilizarea definitivă.

În plus, proteinele sunt alimente cu mare densitate şi care ţin ocupat sistemul digestiv timp îndelungat, dând naştere unui puternic efect de saturaţie. Mai mult decât atât, dezintegrarea lor prin intermediul metabolismului produce corpii cetonici, cunoscuţi pentru acţiunea lor saturantă. Aceste două proprietăţi le permit proteinelor pure să lupte împotriva comportamentelor compulsive şi să facă ordine în dietele dezechilibrate.

În ultimul rând, prin extrema sa eficienţă, acest regim generează rezultate imediate şi noi care îi entuziasmează şi îi fac să se simtă plini de energie pe pacienţii care îl urmează, întărindu-le astfel voinţa, adică interesul de a reuşi în această primă etapă şi de a-i fixa cu precizie durata optimă.

Durata medie a regimului de atac este de cinci zile

Este perioada care îi permite regimului să ofere cele mai bune rezultate fără a dezvolta rezistenţă metabolică şi fără să-l epuizeze pe cel care îl practică. De asemenea, este perioada de atac cea mai potrivită pentru pierderile în greutate cel mai frecvent întâlnite, cuprinse de obicei între 10 şi 20 de kilograme. Vom vedea la sfârşitul capitolului care sunt, în cifre, rezultatele scontate în cazul unui astfel de regim perfect urmat.

Pentru obiective mai puţin ambiţioase şi sub 10 kilograme

În acest caz cea mai bună soluţie este un regim de atac de trei zile care să permită trecerea fără efort către faza proteinelor alternative.

Uneori, pentru mai puţin de 5 kilograme

Atunci când căutăm să evităm un start atât de rapid, este posibil ca o singură zi să fie de ajuns. Această primă zi, numită de deschidere, are parte de un efect de ruptură care ia prin surprindere organismul şi permite o pierdere în greutate neaşteptată şi suficient de încurajatoare pentru a lansa regimul.

În caz de obezitate gravă

În aceste cazuri foarte speciale, când se doreşte o pierdere în greutate care depăşeşte 20 de kilograme sau când motivaţia este extremă sau când numeroase regimuri au fost încercate anterior fără succes, această fază, cu avizul medicului, poate să dureze până la 7 zile, uneori chiar 10 zile, cu condiţia expresă de hidratare continuă.

Reacţii ale organismului pe parcursul regimului proteinelor pure

Efectul-surpriză şi nevoia de a se adapta la o nouă alimentaţie

Prima zi a acestui regim de atac este o zi de adaptare şi de luptă. Desigur, ea lasă uşa larg deschisă unui număr mare de categorii de alimente obişnuite şi savuroase, dar o închide în nasul multor altora pe care supraponderalul are

obiceiul să le consume fără a-şi da de fiecare dată seama de numărul sau de cantitatea lor.

Cel mai bun mijloc de a remedia această senzaţie de restricţie ce-i poate asalta pe cei mai puţin motivaţi este de a profita din plin de posibilităţile oferite de acest regim care, poate pentru prima dată, oferă permisiunea de a mânca „după bunul plac" alimente atât de sătioase şi de bune precum carnea de vită sau de viţel, peştele, indiferent de care, inclusiv somon fumé, ton la cutie, morun afumat, surimi, stridii, homari, ouă prăjite, lactate degresate, şuncă degresată, fără a uita de tartele cu lapte condensat. Prin urmare, în prima zi mâncaţi mai mult. Înlocuiţi prin cantitate ceea ce lipseşte în calitate. Şi mai ales organizaţi-vă pentru a avea întotdeauna la îndemână în cămară sau în frigider „toate" alimentele indispensabile, căci vă sunt permise.

În plus, bând mai mult, veţi avea senzaţia că sunteţi plini şi mult mai repede sătui. Veţi urina mai mult, căci neavând obiceiul de a bea atât, rinichii vor fi constrânşi să-şi deschidă robinetele şi să elimine.

Acest drenaj va scoate apa din ţesuturile adesea pline ale femeii, apa stagnând cu predilecţie la nivelul membrelor inferioare, al coapselor, picioarelor şi gleznelor, dar şi la nivelul degetelor strangulate de inele sau al feţei.

Chiar de a doua zi dimineaţa aşezaţi-vă pe cântar şi veţi fi surprinşi de amploarea primelor rezultate.

Cântăriţi-vă frecvent, mai ales în primele trei zile. De la o oră la alta pot apărea noutăţi. Obişnuiţi-vă de altfel să vă cântări în fiecare zi de-acum încolo, căci dacă până acum cântarul a fost duşmanul celui care se îngraşă, acum este prietenul şi dreapta recompensă a celui care slăbeşte, şi orice pierdere în greutate, oricât de mică, vă va fi cel mai bun stimulent.

Este posibil ca o uşoară oboseală să îşi facă simţită prezenţa în primele două zile, plus o rezistenţă minimă în caz de efort prelungit.

Este perioada de surprindere în care corpul arde fără a mai ţine socoteala şi fără a opune rezistenţă. Prin urmare, nu este momentul să-i impuneţi eforturi extreme. Astfel, în timpul acestei perioade, evitaţi exerciţiile agresive, sportul de performanţă şi mai ales schiul alpin. Dar nu abandonaţi pentru atâta lucru gimnastica, jogging-ul sau înotul, dacă aveţi obiceiul să le practicaţi.

Din cea de-a treia zi oboseala încetează şi lasă de obicei locul unei senzaţii de euforie şi de dinamism care susţin şi mai mult mesajele de încurajare ale cântarului.

O halenă mai grea şi impresia de gură uscată

Aceste simptome nu sunt specifice regimului proteinelor, ci ele apar în orice regim de slăbit, astfel că vor fi mai puternice în acest caz faţă de regimurile de tip progresiv. Ele înseamnă că sunteţi pe cale să slăbiţi şi trebuie să primiţi cu satisfacţie aceste mesaje ale reuşitei. Pentru a le atenua, beţi mai mult lichid.

După cea de-a patra zi apare constipaţia

Mai ales la cei care sunt predispuşi sau care nu se hidratează suficient. Pentru ceilalţi scaunele devin mai rare, dar nu într-atât încât să vorbim de constipaţie. Este vorba doar de o reducere semnificativă a reziduurilor, căci alimentele proteice conţin foarte puţine fibre, iar alimentele care conţin cele mai multe fibre, adică fructele şi legumele, nu sunt încă permise. Dacă vă îngrijorează această diminuare a scaunelor, cumpăraţi fulgi de tărâţe de grâu şi amestecaţi-i cu iaurt pentru a-i da acestuia gust de cereale sau preparaţi-vă nişte pesmeţi din tărâţe de grâu şi de porumb, ou şi brânză albă. Dacă nici aşa nu vă reveniţi, înghiţiţi la sfârşitul mesei principale o lingură de ulei de parafină. Şi mai ales beţi în cantităţile prevăzute, căci deşi apa este bine cunoscută pentru urinări frecvente, ea şi hidratează şi înmoaie

fecalele, îmbunătățește randamentul contracțiilor și ușurează tranzitul intestinal.

Foamea dispare după cea de-a treia zi

Această surprinzătoare dispariție este legată de eliberarea tot mai intensivă a faimoșilor corpi cetonici, cele mai puternice bariere naturale ale foamei. Pentru cei care nu sunt niște pasionați ai cărnurilor și ai peștelui, se instalează rapid plictiseala, iar monotonia are un efect foarte puternic asupra poftei de mâncare. Foamea bruscă și poftele compulsive de dulciuri dispar în totalitate. Prin urmare, cantitatea de proteine, foarte importantă în primele zile, se reduce progresiv.

Este nevoie de vitamine?

Eu le recomand, dar nu sunt deloc obligatorii pentru o perioadă atât de scurtă de 3-5 zile. În schimb, dacă regimul proteinelor alternative are de-a face cu un exces mare de greutate și trebuie să se întindă pe o perioadă lungă, atunci se recomandă asocierea cu o doză zilnică de suplimente cu polivitamine, evitând însă dozele puternice sau aportul de mai multe tipuri de suplimente, a căror suprapunere se poate dovedi toxică. În practică, adesea este preferabil și util să consumați alimente pline de vitamine, să vă preparați o porție de ficat de vițel de două ori pe săptămână, să luați o linguriță de drojdie de bere în fiecare dimineață, să vă faceți salate cu lăptucă, ardei grași proaspeți, roșii, morcovi și andive, de îndată ce legumele vor fi permise.

La ce rezultat să ne aşteptăm de la acest regim de atac?

Factori generali de rezistenţă sau de facilitare

Pentru o perioadă atât de scurtă, pierderea în greutate generată de regimul proteinelor pure este cea mai semnificativă care poate fi aşteptată de la un regim alcătuit din alimente şi analoagă celei obţinute cu prafuri sau chiar prin post „negru".

Totuşi, această pierdere depinde de amploarea greutăţii de la care se pleacă. Este evident că organismul unui obez de peste o sută de kilograme va slăbi mai uşor primele sale kilograme decât cel al unei tinere femei deja subţire şi care încearcă să scape de ultimele kilograme în plus înainte de vacanţă.

Mai intervine şi efectul de anestezie generat de numeroasele regimuri urmate anterior, precum şi vârsta, iar pentru femei şi momentul marilor transformări hormonale, ca pubertatea, perioada post-partum, folosirea de contraceptive orale şi mai ales, mai ales pre-menopauza cu dereglările sale trecătoare, iar mai presus de toate, încercările prelungite şi tatonările cu privire la substituţia hormonală.

Pentru o perioadă de atac de cinci zile de proteine pure

În acest caz, care este cel mai des practicat şi cel mai eficient, pierderea uzuală de greutate este între 2 şi 3 kilograme. Această scădere poate să ajungă la 4 sau 5 kilograme la anumite persoane obeze, în special bărbaţi activi, iar în cel mai rău caz, la femeile la menopauză şi în curs de tratament hormonal, predispuse la retenţia de apă şi la edeme, poate să fie de numai un kilogram.

De asemenea, trebuie ştiut că există o perioadă de 3-4 zile înainte de menstruaţie pe parcursul cărora corpul femeii reţine apă. Această retenţie reduce eliminarea reziduurilor,

stinge în amonte combustia grăsimilor, ceea ce reduce pentru moment eficienţa regimului şi ţine pe loc scăderea în greutate.

Este important de ştiut că pierderea în greutate nu se întrerupe, ci este doar camuflată şi amânată de către retenţia de apă, dar va reapărea imediat după a doua sau a treia zi de menstruaţie.

Atunci când nu este înţeleasă şi bine interpretată, această fază de platou le poate face pe femei să-şi piardă speranţa şi să nu se mai aştepte să fie răsplătite pentru efortul lor, să le distrugă determinarea şi să le îndemne pe drept să abandoneze regimul. Întotdeauna aşteptaţi sfârşitul menstruaţiei înainte de a lua o astfel de decizie, căci odată cu eliminarea apei în flux ridicat, după fluxul scăzut de dinainte de menstruaţie, nu este neobişnuit să vedeţi acul cântarului descrescând vertiginos unul sau două kilograme, după o noapte în care v-aţi trezit mai des pentru a urina.

Când perioada de atac nu durează decât trei zile

Pierderea în greutate la care vă puteţi aştepta în acest caz este cuprinsă între 1 şi 2,5 kilograme.

Pentru o perioadă de atac de o primă şi singură zi

Pierderea obişnuită de greutate atinge adesea un kilogram, căci efectul-surpriză este maxim în această primă zi.

Rezumat-memento al regimului de atac

În timpul acestei perioade a cărei durată poate varia între una şi zece zile, aveţi voie să vă hrăniţi cu următoarele opt categorii de alimente.

Din aceste opt categorii puteţi consuma oricât vă doriţi şi vă face plăcere, fără nici un fel de limitare cantitativă şi indiferent de ora din zi.

De asemenea, aveţi libertatea de a amesteca între ele aceste alimente.

Cuvântul de ordine este deci simplu şi nenegociabil: tot ceea ce este menţionat în lista care urmează vă aparţine în totalitate, iar ceea ce nu se găseşte pe listă, nu vă aparţine, uitaţi de ele pentru moment, ştiind că în viitorul apropiat veţi avea acces din nou la toate alimentele.

- carnea slabă: viţel, vită, cal – cu excepţia antricotului şi a coastei de vită – la grătar sau prăjite, dar fără materii grase
- organele: ficat, rinichi şi limbă de viţel şi de vită (vârful)
- toate tipurile de peşti, graşi, slabi, albi, albaştri, cruzi sau gătiţi
- toate fructele de mare (scoici şi crustacee)
- toate tipurile de carne de pasăre, cu excepţia raţei, şi fără piele
- şunca slabă, de curcan, de pui şi de porc
- ouăle
- lactatele fără grăsimi
- o jumătate de litru de apă fără săruri
- adaosuri: cafea, ceai, infuzii, oţet, plante aromatice, verdeţuri, condimente, castraveciori muraţi, lămâie (nu de băut), sare şi muştar (cu moderaţie)

În afară de aceste adaosuri şi de cele opt mari categorii descrise mai sus, NIMIC ALTCEVA.

Restul, tot ce nu este menţionat expres în această listă, este interzis pe perioada relativ scurtă a acestui regim de atac.

Prin urmare, concentraţi-vă pe tot ce este permis şi uitaţi restul.

Diversificaţi-vă alimentaţia, achiziţionaţi aceste alimente în ce ordine doriţi, încercaţi să diversificaţi ceea ce mâncaţi şi nu uitaţi nici că alimentele permise şi scrise pe această listă vă aparţin cu adevărat şi în totalitate.

PERIOADA DE CURSĂ LUNGĂ: REGIMUL PROTEINELOR ALTERNATIVE

La finalul regimului de atac, planul Protal este deja demarat, prin urmare începe regimul proteinelor alternative, regim de cursă lungă ce trebuie să ducă dintr-o singură mişcare la greutatea dorită.

Această etapă este constituită din două regimuri care se vor lega unul de celălalt, alternând: regimul proteinelor + legume şi regimul proteinelor pure şi aşa mai departe, până la obţinerea greutăţii dorite.

Tocmai am descris în detaliu regimul proteinelor pure; să ne ocupăm acum de regimul proteinelor + legume.

Şi aici, ca şi pentru perioada de atac, ritmul de alternanţă al acestor două regimuri nu este standard, ci se adaptează fiecărei situaţii şi fiecărui caz în parte, aşa cum am să le descriu în acest capitol. Modelul cel mai frecvent şi cel mai eficient este totuşi ritmul de 5 zile cu legume, urmate de 5 zile fără legume.

După regimul de atac strict proteic, mai ales dacă acesta a durat 5 zile, există o categorie de alimente a cărei absenţă se face simţită în mod special: legumele verzi şi crudităţile, care vin tocmai la timp, pentru ca este chiar momentul potrivit pentru a le introduce.

Pentru a fi foarte clar, tot ceea ce era permis în timpul regimului proteinelor pure rămâne permis şi în continuare cu aceeaşi libertate privind cantităţile, orele şi combinaţiile. Nu cumva să faceţi greşeala, comisă uneori, de a vă hrăni numai cu legume, renunţând la proteine.

Legume interzise şi legume permise

De acum înainte, în plus faţă de alimentele proteice, vă sunt permise toate legumele crude sau gătite şi tot aşa, fără nicio restricţie în privinţa cantităţii, a orelor sau a combinaţiilor. Prin urmare, sunt permise: roşii, castraveţi, ridichi, spanac, sparanghel, praz, fasole verde, varză, ciuperci, ţelină, fenicul, toate tipurile de salate inclusiv andivele, sfeclă, vinete, dovlecei, ardeii iuţi şi chiar şi morcovii şi sfecla de zahăr cu condiţia de a nu le consuma la fiecare masă.

Sunt interzise legumele considerate făinoase (amidonoase): cartofii, orezul, porumbul, mazărea – verde, uscată sau tăiată – năutul, bobul, lintea, fasolea. Fără să uităm de avocado, care nu este o legumă, ci un fruct şi, mai mult, o oleaginoasă foarte grasă, dar pe care anumite persoane sunt tentate să îl consume, căci adesea este luat drept o legumă de culoare verde.

Anghinarea şi păstârnacul, pe jumătate legume verzi şi pe jumătate legume amidonoase, trebuie la rândul lor suprimate, căci ele nu se pot bucura de o totală libertate în privinţa cantităţilor, aşa ca în cazul celorlalte legume.

Cum se pregătesc aceste legume?

Crude

Pentru toţi cei al căror intestin tolerează legumele crude, este întotdeauna de preferat ca legumele să fie consumate în toată prospeţimea lor şi fără a le găti, evitând astfel dispariţia unei bune părţi din vitaminele lor.

Problema asezonării legumelor. Sub o aparenţă inocentă, asezonarea pune una dintre problemele majore ale

dietelor de slăbit. De fapt, pentru multă lume, cruditățile şi salatele reprezintă chiar baza unei alimentaţii de regim, cu puţine calorii, dar bogată în fibre şi vitamine. Ceea ce este foarte corect, dar iată că am uitat de sosul care le însoţeşte şi care răstoarnă cu totul acest frumos ansamblu de calităţi. Astfel, pentru a lua un exemplu simplu, într-un castron obişnuit ce conţine două salate bune sau două andive şi două linguri de ulei, se găsesc 20 de calorii de salată şi 280 de calorii de ulei, invazie vicleană care explică eşecul atâtor regimuri pe bază de salate aşa-zis compuse, dar cărora uităm să le luăm în calcul valoarea calorică a sosurilor.

De asemenea, trebuie să eliminăm ambiguitatea cu privire la uleiul de măsline. Dacă acest ulei mitic şi simbol al civilizaţiei mediteraneene este unanim recunoscut ca ulei de referinţă pentru protecţia cardio-vasculară, aceasta nu înseamnă că el este mai puţin bogat în calorii decât celelalte uleiuri de pe piaţă.

Din toate aceste motive, pe parcursul întregii faze de slăbit a planului Protal, este deci fundamental să evitaţi să preparaţi legumele verzi şi cruditățile cu vreun sos care să conţină orice fel de ulei alimentar.

Vinegreta pe bază de parafină

Este cea mai bună soluţie de substituţie cu condiţia să nu aveţi idei preconcepute şi nici diaree cronică.

Uleiul de parafină prezintă două avantaje majore: nu conţine nicio calorie şi, fiind un bun lubrifiant, facilitează tranzitul intestinal şi oricare ar fi zvonurile pe care le auziţi despre acest ulei, nu ţineţi seama de ele. Folosirea sa, chiar şi prelungită, nu pune nicio problemă. Singurul său inconvenient priveşte dozarea, care, dacă este prea ridicată, poate avea riscul de scurgeri uşoare ce vă pot păta lenjeria.

Pentru a evita acest tip de inconveniente şi pentru a dilua consistenţa sa puţin mai grea decât cea a uleiului alimentar, pregătiţi vinegreta astfel:

o doză de ulei de parafină,
o doză de apă minerală,
o doză de muştar
şi o doză sau două, după gust, de oţet.

Alegeţi, de preferinţă, apa Perrier, care facilitează emulsia parafinei.

De asemenea, alegeţi atent un oţet de calitate, cum ar fi oţetul de vin, oţetul balsamic sau, şi mai bine, oţetul de zmeură, care este foarte potrivit acestui tip de sos, întrucât este şi fructat şi acidulat.

Trebuie să ştiţi că oţetul este un condiment ce poate juca un rol major în cursul oricărui regim de slăbit. Se ştie de puţină vreme de fapt că omul percepe patru gusturi universale: dulce, sărat, amar şi acru şi că oţetul este singurul aliment din registrul alimentar uman care permite această rară şi valoroasă senzaţie de acru.

Pe de altă parte, cercetări recente au dovedit şi importanţa senzaţiilor gustative, a cantităţii şi a varietăţii aromelor asupra senzaţiei de saţietate.

De exemplu, astăzi se ştie că anumite condimente, în special cuişoarele, ghimbirul, anasonul, cardamomul oferă arome extrem de tari şi permit concentrarea de senzaţii puternice şi penetrante ce au puterea de a acţiona asupra hipotalamusului, centrul cerebral responsabil să ţină cont de toate acestea până la declanşarea senzaţiei de saţietate. Astfel, este foarte important să folosiţi pe cât posibil, şi dacă se poate la începutul mesei, toată această gamă de condimente şi să încercaţi să vă obişnuiţi cu ele, dacă nu sunteţi deja amator.

Sos cu iaurt și cu brânză albă

Cei pentru care folosirea parafinei nu este o soluţie, pot să prepare un sos savuros şi natural cu un produs lactat fără grăsimi.

Alegeţi un iaurt natural mai onctuos decât cel slab şi cu ceva mai multe calorii. Adăugaţi o lingură rasă de muştar de Dijon şi amestecaţi până când capătă aspectul unei maioneze gata să fie înmulţită. Adăugaţi puţin oţet, sare, piper şi verdeţuri.

Sub formă de garnitură preparată

Este momentul să folosiţi fasolea verde, spanacul, prazul, varza de orice fel, ciupercile, andivele, feniculul, ţelina.

Aceste legume pot fi fierte în apă sau, şi mai bine, la abur pentru a-şi păstra multe din vitamine.

De asemenea, pot fi preparate la cuptor, în sucul pe care şi-l lasă carnea sau peştele, cum ar fi clasicele lup-de-mare cu fenicul, doradă cu roşii sau varză umplută cu carne de vită.

În cele din urmă, prepararea în hârtie de gătit păstrează toate avantajele, atât în ceea ce priveşte gustul, cât şi valoarea nutriţională, prezentând un avantaj decisiv în cazul peştelui, mai ales al somonului, care-şi păstrează astfel frăgezimea pe un pat de praz sau de miez de vânătă.

Introducerea legumelor după perioada de atac a proteinelor i-a adus regimului iniţial prospeţime şi varietate, făcându-l mai uşor şi mai confortabil. De acum înainte, este practic să-ţi începi masa cu o salată bine asezonată, bogată în culori şi arome, iar seara sau iarna cu o supă şi să treci apoi la felul pe bază de carne sau de peşte înăbuşit/ă cu legume aromate şi frumos mirositoare.

Cantitatea de legume permisă

În principiu, cantitatea nu este limitată. Însă se recomandă să nu depăşiţi limitele bunului simţ şi să exageraţi doar pentru că nu există restricţii. Cunosc pacienţi care se instalează în faţa unui platou monstruos de mare cu tot felul de salate amestecate, pe care le mănâncă fără să le fie foame, ca şi cum ar mesteca gumă. Aveţi grijă la această ispită, legumele nu sunt inofensive, prin urmare, consumaţi-le până vă simţiţi sătui, dar nu până nu mai puteţi. Acest lucru nu schimbă cu nimic principiul lipsei de restricţie cantitativă care este în centrul planului Protal; oricare ar fi cantitatea consumată, pierderea în greutate se va menţine, dar într-un ritm mai puţin susţinut şi astfel, mai puţin încurajator.

Ajunşi aici, trebuie să vă previn cu privire la o reacţie frecventă care apare odată cu trecerea de la regimul de atac strict proteic la regimul îmbunătăţit prin introducerea legumelor.

Foarte adesea, scăderea în greutate a fost spectaculoasă pe parcursul primei faze, iar apoi, odată cu introducerea legumelor, cântarul pare blocat şi nu mai coboară, ba chiar ameninţă cu o oarecare creştere. Nu vă îngrijoraţi, nu sunteţi pe o pantă greşită, însă ce se petrece totuşi?

În timpul fazei de atac, alimentaţia limitată numai la produse proteice dă naştere unui puternic efect hidrofug care, nu numai că face să scadă rezervele de grăsimi, dar face să dispară şi o mare cantitate din apa care stagna de multă vreme în organism. Iar acest efect adiţional explică amploarea pierderii pe care o arată cântarul.

Însă îndată ce legumele au fost adăugate proteinelor, apa, drenată artificial, revine şi astfel se explică această stagnare subită şi de neînţeles. Pierderea reală în greutate, cea legată de rezervele de grăsimi se menţine, chiar dacă redusă de introducerea legumelor, însă camuflată de revenirea apei

în ţesuturi. Puţină răbdare şi după reluarea regimului proteinelor pure, marea drenare a apei se va produce din nou, scoţând la iveală greutatea pierdută cu adevărat.

Trebuie să ştiţi totuşi că în această perioadă de regim alternativ de care veţi avea parte până la atingerea greutăţii dorite, tot faza proteinelor fără legume este cea care duce greul şi care este responsabilă de eficienţa regimului, în general. Prin urmare, să nu vă miraţi când veţi vedea greutatea scăzându-vă treptat în faza proteinelor pure şi stagnând odată cu revenirea legumelor.

Ritmul de alternanţă

Regimul proteinelor alternative ce beneficiază de avântul şi de viteza imprimate de către regimul de atac al proteinelor pure, are de acum înainte responsabilitatea de a vă conduce spre greutatea dorită. Prin urmare, el va ocupa cea mai mare parte din ansamblul planului Protal.

Adăugarea sacadată de legume reduce mult impactul proteinelor pure şi-i conferă acestui al doilea regim un aspect sincopat, atât în ceea ce priveşte organizarea meselor, cât şi obţinerea rezultatelor. De fapt, de-a lungul săptămânilor, pierderea în greutate se va concentra pe perioadele proteinelor pure în cursul cărora organismul nu are mijloacele de a rezista forţei acestui regim, însă de fiecare dată când legumele reapar, corpul va prelua controlul asupra situaţiei şi va fi în măsură să opună rezistenţă. Per total arată ca nişte pauze întrerupte de accelerări, ca o serie de cuceriri urmate de repaus, ceea ce va conduce în mod alternativ şi fără îndoială până la scopul final.

Ce ritm trebuie să urmeze acest regim alternativ?

- Cel mai eficient şi cel care corespunde cel mai bine profilului psihologic al supraponderalului este de 5/5: cinci zile de regim cu proteine pure, urmate de cinci zile de aso-

ciere cu legume. Nu este cel mai uşor, dar grasului în acţiune îi place în mod paradoxal dificultatea, iar acest ritm i-o oferă din plin. Cât despre rezultate, această cadenţă este cea care oferă cele mai bune performanţe.

• O altă soluţie este cadenţa de 1/1: o zi de proteine pure în alternanţă cu o zi cu legume. Această alternanţă este cea care se potriveşte cel mai bine unui surplus, sub 10 kilograme de slăbit, sau celor cu voinţă slabă. De altfel, este şi o soluţie ce poate fi folosită după o perioadă în ritmul de 5/5 pentru a face o pauză şi a-şi lua din nou avânt.

• Există şi o a treia soluţie care se potriveşte unui surplus minim, cadenţa de 2/7, care combină două zile pe săptămână de proteine pure cu cinci zile de proteine + legume.

• O variantă a lui 2/7 este 2/0, adică două zile de proteine pure pe săptămână şi cinci zile obişnuite, fără vreun regim în mod special, dar şi fără excese. Este regimul şi cadenţa care se potriveşte cel mai bine femeilor care suferă de celulită, adesea foarte slabe în partea superioară a corpului, bust, piept, faţă, dar având şoldurile şi mai ales coapsele pline. Acest regim le permite, mai ales dacă este asociat cu un tratament local (mezoterapie), să obţină cele mai bune rezultate locale, astfel încât partea de sus a corpului să fie cât mai puţin afectată.

La ce pierdere în greutate putem să ne aşteptăm?

Dacă surplusul este foarte mare, de ordinul a 20 de kilograme sau mai mult, este dificil de stabilit săptămânal numărul de kilograme pierdute, dar experienţa ne arată că se pierde în medie un kilogram pe săptămână.

În prima jumătate a regimului, în general se slăbeşte mai mult de un kilogram, aproape un kilogram şi jumătate

la începerea regimului, ceea ce de obicei permite pierderea primelor zece kilograme în mai puţin de două luni.

După trecerea primelor două luni, curba ponderală coboară progresiv din cauza unui proces metabolic de apărare pe care vi-l voi descrie în detaliu când vom vorbi despre regimul de consolidare, cea de-a treia etapă a planului Protal. Curba stagnează o vreme în jurul unui kilogram pe săptămână, apoi scade sub bariera psihologică de un kilogram, având câteva perioade de stagnare în momentele de abandon sau în perioada premenstruală la femei.

Astfel, trebuie să ştiţi că organismul acceptă fără prea mare rezistenţă pierderea primelor kilograme şi reacţionează mult mai mult când golirea rezervelor sale devine mai ameninţătoare.

În teorie, acesta ar fi exact momentul potrivit pentru a înăspri şi mai mult regimul. Dar în practică lucrurile se petrec adesea exact pe dos. Voinţele cele mai călite ajung uneori să se erodeze, poftele mult timp reprimate şi dorinţele amânate devenind mult mai insistente. Dar adevărata ameninţare vine din altă parte. Pierderea primelor zece kilograme atrage după sine o îmbunătăţire reală a stării generale, a formei fizice, talia este din nou suplă, oboseala dispare, complimentele abundă, la fel şi satisfacţia de a putea purta din nou haine la care înainte aveai interdicţie.

Toate acestea la un loc şi cu ajutorul clasicului argument „doar o dată" fac ca frumoasa şi ingenua determinare de la început să cedeze locul abandonului, urmat de reluări drastice ale regimului care creează o situaţie haotică şi sincopată, foarte ameninţătoare.

Datorită unor astfel de condiţii, supraponderalul, până acum victorios, riscă să se culce pe-o ureche, să se oprească şi în cele din urmă să renunţe la pariul cu el însuşi. Trebuie să ştiţi că la jumătatea drumului, scăldat în aceste ape de delăsare şi auto-satisfacţie specifice oricărui regim de slăbit

îndelungat, unul din doi obezi cade în această capcană, prăbuşindu-se.

De aici există trei moduri posibile de a merge mai departe:

• Fie abandonezi regimul şi cazi cu complezenţă în comportamente compensatorii şi compulsive, dar având un profund sentiment de eşec care conduce la o creştere foarte rapidă în greutate şi adesea la depăşirea greutăţii iniţiale.

• Fie te sesizezi şi, după ce-ţi iei un al doilea avânt, revii cu fermitate la regimul iniţial pe care îl ţii până îţi atingi obiectivul final.

• Fie nu te simţi în stare să mergi mai departe, dar faci totul măcar pentru a păstra rezultatul acestui efort, întrerupând astfel faza de slăbire a planului Protal pentru a trece direct la faza de consolidare, mult mai diversificată şi cu o durată uşor de stabilit (10 zile pentru fiecare kilogram pierdut) şi apoi la regimul de stabilizare definitivă, care lasă cale liberă unei alimentaţii spontane cu o singură zi pe săptămână de regim cu proteine pure.

Cât trebuie să dureze regimul?

Regimul proteinelor alternative este inima care palpită a planului Protal. Acest regim este cel căruia îi revine, după amorsarea fulgerătoare a regimului de atac, datoria de a conduce dintr-o singură mişcare până la greutatea dorită şi stabilită încă de la început.

Dacă luăm în considerare cazul unui adevărat obez cu un surplus de 20 de kilograme, putem spera, dacă nu apar alte complicaţii, să obţinem pierderea celor 20 de kilograme în 20 de săptămâni de regim alternativ, adică puţin mai repede de cinci luni.

Dacă avem de-a face cu un caz mai dificil:

• Fie din motive de tip psihologic, o voinţă slabă, o motivaţie vagă.

• Fie din motive fiziologice, o tendinţă familială spre obezitate.

• Fie din motive de istoric, un parcurs presărat de eşecuri şi de încercarea mai multor regimuri prost alese, prost direcţionate sau abandonate pe parcurs.

• Fie, în cele din urmă, la femeile aflate în puncte critice periculoase ale vieţii hormonale: o pre-pubertate haotică cu instalarea unei menstruaţii neregulate, sarcină şi mai ales în momentul premenopauzei sau al menopauzei confirmate, la începerea unor tratamente bruşte de substituţie hormonală.

În toate aceste cazuri, evoluţia pierderii în greutate este încetinită şi necesită anumite ajustări. Totuşi, chiar şi în aceste cazuri dificile, avântul regimului iniţial rămâne la fel de percutant, la fel ca şi aspectul primelor două sau trei săptămâni, care învinge toate rezistenţele şi inhibiţiile latente, ducând în general la o pierdere de 4-5 kilograme.

Pornind de aici, vechii demoni pot să reapară şi să reducă acest efect.

• Subiectul cu o puternică predispoziţie spre îngrăşare va ajunge în mai puţin de o lună sub limita de un kilogram săptămânal, pentru a menţine un efect acceptabil de 3 kilograme pe lună timp de 2-3 luni, ceea ce, cumulat cu pierderea iniţială, se apropie de 15 kilograme. În acest stadiu, pierderea lunară în greutate se va reduce şi mai mult, pentru a se stabiliza undeva în jur de 1,5-2 kilograme pe săptămână. Pentru aceştia, problema este simplă: merită efortul? De cele mai multe ori, răspunsul este nu. În afara unor cazuri particulare în care pierderea în greutate se supune unei recomandări medicale, cum ar fi ameninţarea unui diabet sau o artroză severă şi inoperabilă sau vreun alt motiv personal imperativ, este de preferat să nu se insiste pentru a nu pune în pericol rezultatul obţinut, bucurându-te

de beneficul dobândit, consolidându-l şi apoi stabilizându-l şi aşteptând zile mai bune şi o liniştire a organismului pentru a atinge scopul fixat iniţial. Bilanţ: 15 kilograme pierdute în 4 luni de regim alternativ.

• Subiectul puţin motivat sau cu o voinţă slabă stă şi mai rău. Şi el va pierde primele sale 4-5 kilograme, iar tentaţia de a abandona va apărea cât de curând. În cel mai bun caz, în care cei apropiaţi sunt prezenţi şi îl susţin, în special medicul său, se poate să se aştepte la o pierdere complementară de încă 5 kilograme, pentru a trece apoi de urgenţă la consolidare şi apoi şi mai repede la stabilizarea definitivă, căreia trebuie, în ciuda a tot, să îi impună pentru tot restul vieţii o zi pe săptămână de regim cu proteine pure – lucru acceptat neapărat încă de la începutul regimului sau, în caz contrar, mai bine refuză categoric să mai intre în planul Protal. Bilanţ: 10 kilograme în două luni şi jumătate de regim alternativ.

• Cel încercat cu regimuri prost alese sau prost direcţionate găseşte aici cea mai bună îndrumare. Regimul de atac are şi în cazul său efectul unui buldozer, învingând orice rezistenţă. Şi el va beneficia de primele 5 kilograme pierdute în trei săptămâni, însă, dacă respectă cu stricteţe indicaţiile precise ale planului Protal şi ale celor patru regimuri succesive pe care acesta le integrează, el va putea să continue să slăbească fără întrerupere până la 20 de kilograme în 6 luni de regim alternativ, ceea ce înseamnă o diferenţă mică faţă de cazul banal, căci efectul de anestezie datorat regimurilor anterioare nu priveşte decât fazele proteinelor asociate cu legume, nu şi perioadele de proteine pure. Trebuie ştiut că planul Protal poate fi reluat ulterior fără mare risc de uzură, această rezistenţă la anesteziere ţinând de impactul proteinelor alternative.

• Femeia cu probleme hormonale deosebite sau dereglată hormonal este cea mai chinuită şi de către fiziologia şi de către hormonii săi, dar şi cea mai ataşată demersului său, astfel că putem fi siguri că ea va menţine cel mai bine ritmul

regimului. La ea, rezistența la regim este de așa natură că până și primele kilograme, obținute fără probleme de toate celelalte categorii de cazuri dificile, se pot dovedi dificil de obținut. Prin urmare, este neapărat necesar în cazul ei ca, înainte de a începe planul Protal, să își regleze starea hormonală. Acest lucru ține de medicul său ginecolog sau generalist, însă ea trebuie să știe că îngrășarea ocazionată de menopauză nu este o fatalitate și că dacă există cu adevărat o perioadă dificilă, ea poate fi depășită după un atac în forță care nu durează mai mult de 6 luni – 1 an și că stabilirea unui tratament hormonal, dacă este bine direcționat, plecând de la dozele cele mai mici pentru a ajunge treptat la doza potrivită, este adesea cel mai bun mijloc de a face să apară scăderea eficientă de greutate. Bilanț: fără modificări și fără un reglaj hormonal sub îndrumarea unui specialist, pierderea celor 20 de kilograme poate să dureze un an și să fie trăită ca un calvar de zi cu zi, dar sunt femei care aleg să facă astfel. Cu un ajutor specializat bine direcționat, având opțiunea hormonilor naturali și pe cea a folosirii la nevoie a antialdosteronului, diuretic și care acționează împotriva edemelor ce nu pot fi altfel ameliorate, se poate scăpa de cele 20 de kilograme în plus în 6-7 luni de regim alternativ.

Rezumat-memento al regimului de cursă lungă

Mențineți toate alimentele permise în cadrul regimului de atac și adăugați următoarele legume crude sau gătite, fără restricție de cantitate, de combinații sau de oră: roșii, castraveți, ridichi, spanac, sparanghel, praz, fasole verde, varză, ciuperci, țelină, fenicul, toate tipurile de salate inclusiv andivele, sfeclă, vinete, dovlecei, ardeii iuți și chiar și morcovii și sfecla de zahăr cu condiția de a nu le consuma la fiecare masă.

Pe tot parcursul acestei faze de cursă lungă, alternați perioada proteinelor cu legume cu perioada proteinelor fără legume, până la obținerea greutății dorite.

REGIMUL DE CONSOLIDARE A GREUTĂŢII PIERDUTE

PALIER INDISPENSABIL DE TRANZIŢIE

Iată-ne ajunşi fie la greutatea ideală, adică greutatea stabilită şi acceptată la începutul regimului, fie la greutatea de resemnare acceptată ca un rău bun sau ca o victorie pe jumătate, ştiind că pentru a persevera, implicarea ar fi prea costisitoare şi riscă să ameninţe edificiul.

Timpul constrângerilor puternice a trecut deci, sunteţi în sfârşit pe traseul în linie dreaptă. Organismul şi voi înşivă aţi făcut un efort prelungit, sunteţi recompensaţi, dar vă ameninţă un imens pericol, triumfalismul. Aveţi greutatea dorită, dar această greutate nu vă aparţine încă. Sunteţi în situaţia unui călător într-un tren care intră în gară pentru o scurtă oprire într-un oraş necunoscut, dar al cărui locuitor vă consideraţi deja, fără să-l cunoaşteţi şi fără să fi trăit aici. Nimic mai nesigur; trenul poate pleca dintr-un moment într-altul luându-vă cu sine, dar dacă într-adevăr v-aţi hotărât să rămâneţi aici, mai este nevoie să vă aduceţi şi valizele, să vă găsiţi o casă, un loc de muncă şi nişte prieteni. La fel este şi cu greutatea pe care aţi atins-o; aceasta vă va aparţine cu adevărat dacă vă veţi face timp să vă ocupaţi de ea şi dacă-i veţi acorda un minim efort necesar pentru a o menţine.

Renunţaţi deci la iluzia care vă făcea să credeţi că aţi scăpat în sfârşit de problemele de greutate şi că puteţi ca, începând de acum, să reveniţi la vechile obiceiuri.

Ar fi catastrofal, căci aceleaşi cauze duc la aceleaşi efecte şi nu veţi întârzia să vă regăsiţi greutatea de la care aţi pornit. Totuşi nu se pune problema de a menţine la nesfârşit

acest tip combativ de alimentaţie pe care tocmai l-aţi urmat. Cine ar putea accepta aşa ceva?

Creşterea în greutate care v-a determinat să urmaţi acest regim, mai ales dacă era mare sau mai rău, recidivantă, cu siguranţă nu era întâmplătoare. Indiferent dacă era de origine ereditară sau dacă era dobândită, ea este înscrisă de acum înainte, asemenea unei informaţii memorate într-un computer, pe hard disk-ul vostru, de unde nu se va şterge. Prin urmare, pe viitor, veţi avea nevoie de un mijloc, cel mai puţin constrângător, pe care să-l integraţi în modul vostru de viaţă pentru a lupta împotriva acestei tendinţe şi pentru a nu vă mai îngrăşa din nou.

Acest mijloc există şi aceasta este tema celei de-a patra faze a planului Protal şi a regimului său de stabilizare ultimă.

Însă nu aţi ajuns încă acolo, întrucât organismul vostru este încă sub efectul constrângerilor regimului urmat în lunile care tocmai au trecut. Sunteţi încă un subiect predispus surplusului ponderal, dar această tendinţă de a lua proporţii este momentan încetinită de reacţiile de apărare ale organismului provocate de golirea rezervelor sale.

Prin urmare, trebuie să începeţi să faceţi pace cu corpul vostru care nu aşteaptă decât ocazia de a-şi reface rezervele. Acesta este obiectivul acestui palier de consolidare a greutăţii pierdute pe care vi-l propun aici şi care, la momentul potrivit, va deschide uşa la care visează orice persoană care doreşte să fie slabă: stabilizarea definitivă şi măsura sa minimă, ziua săptămânală de siguranţă, care va fi tema celui de-al patrulea şi ultimului regim al planului Protal.

Pentru a fi în stare să urmaţi palierul de stabilizare pe care vi-l propun, trebuie să înţelegeţi de ce sunteţi acum prea vulnerabili, iar corpul vostru prea exasperat şi prea expus fenomenului recidivei pentru a trece de aici direct la stabilizarea definitivă.

După această scurtă şi indispensabilă explicaţie teoretică, vom vedea în detaliu cum trebuie urmat în practică acest palier de consolidare, cu ajutorul căror alimente noi şi pentru cât timp.

Fenomenul recidivei

Atunci când un organism tocmai a pierdut un mare număr de kilograme sub presiunea unui regim eficient, apar mai multe reacţii care concură la a-l face să pună la loc aceste kilograme.

Cum se explică aceste reacţii? Pentru a le înţelege trebuie să ştim ce înseamnă formarea grăsimilor de rezervă pentru un organism normal. Stocarea grăsimilor în cadrul unei alimentaţii în care aportul este superior consumului este un mijloc simplu de a pune la păstrare un anumit număr de calorii nefolosite pe moment, dar care nu trebuie lăsate să se risipească pentru a putea fi folosite ulterior, dacă resursele alimentare se vor epuiza.

Este modul cel mai simplu pe care natura l-a inventat pentru a stoca şi a păstra energia sub forma cea mai concentrată cunoscută în regnul animal (9 calorii/gram).

În zilele noastre, într-o lume în care hrana este atât de uşor accesibilă, ne putem întreba cu privire la raţiunile de a fi ale unor asemenea mecanisme.

Însă trebuie încă o dată să ne amintim că structurile noastre biologice nu au fost concepute pentru o astfel de lume; ele sunt adaptate unei epoci în care accesul la hrană era ocazional, întâmplător şi de fiecare dată sub forma recompensei după o activitate sau o luptă îndârjită.

Posesia acestor grăsimi, astăzi atât de jenante, trebuie că a însemnat pentru primele fiinţe umane un preţios instrument de supravieţuire.

Altfel spus, un organism a cărui programare biologică nu a evoluat deloc de la începuturi acordă în continuare

aceeași importanță acestor grăsimi securizante și asistă cu o anumită suferință la epuizarea lor.

Un organism care slăbește își asumă riscul de a se găsi total lipsit de mijloace în fața celui mai mic incident alimentar. Și de aceea va reacționa, căci se simte biologic amenințat. Iar toate reacțiile sale nu vor avea decât același obiectiv unic: să-și refacă pe cât de repede posibil mare parte din grăsimile pierdute. Pentru acest lucru, corpul dispune de trei metode foarte eficiente:

• Prima constă în declanșarea și acutizarea senzației de foame, responsabilă pentru comportamentul de apetență față de hrană, iar această reacție este cu atât mai puternică, cu cât regimul a fost mai frustrant. Pe plan biologic și instinctiv, cea mai mare dintre frustrările alimentare este cea cauzată de mesele sub formă de pudră, responsabile, atunci când aceste diete au fost prea exclusive sau prea lungi, de exploziile bulimice și de comportamentele compulsive.

• A doua metodă folosită de organism constă în reducerea consumului de energie.

Când unei persoane îi scade salariul, prima sa reacție este de a cheltui mai puțin. O reacție similară are loc și la nivelul organismelor biologice.

De aceea, în cursul regimurilor de slăbit, numeroși pacienți se plâng că au devenit friguroși. Este consecința reducerii consumului pentru încălzirea corpului.

La fel se întâmplă și cu oboseala, senzație care are scopul de a face să-ți treacă cheful de efort inutil. Prin urmare, orice activitate în plus devine apăsătoare, și fiecare gest se efectuează cu încetinitorul. Memoria și travaliul intelectual, mari consumatoare de energie, se resimt la rândul lor. Nevoia de odihnă și de somn, surse de economisire, devine mai imperioasă, părul și unghiile cresc mai încet. Pe scurt, pe parcursul unui regim prelungit de slăbit, organismul hibernează pentru a se adapta.

• În cele din urmă, a treia reacție a organismului, cea mai eficientă și cea mai periculoasă, atât pentru cel care

încearcă să slăbească, dar şi pentru cel care doreşte stabilizarea greutăţii, constă într-o mai bună asimilare a caloriilor din alimentaţie şi la extragerea unui profit maxim din ele.

Un individ care în mod obişnuit extrăgea 100 de calorii dintr-un nevinovat baton cu lapte, va reuşi, la final de regim, isprava de a sustrage 120-130 de calorii.

Fiecare aliment va fi trecut prin ciur şi prin dârmon şi-şi va oferi esenţa, substanţa. Această creştere a performanţelor de extragere a caloriilor are loc în intestinul subţire, interfaţa dintre mediul exterior şi sânge.

Creşterea apetitului, reducerea oricărui consum şi extragerea maximală de calorii îşi unesc eforturile pentru a-l transforma pe fostul gras, acum slab, într-un adevărat burete de calorii.

În general, acesta este momentul când pacientul, satisfăcut de rezultatul obţinut, se gândeşte că poate în sfârşit să lase garda jos şi să se lase purtat de vechile sale obiceiuri, iar acesta este motivul cel mai natural şi cel mai frecvent al creşterii rapide în greutate.

Prin urmare, după un regim bine direcţionat, după ce am atins greutatea dorită, este bine să fim cât se poate de prudenţi. Este perioada zisă a saltului înapoi, căci, asemenea unei mingi care tocmai a atins pământul, greutatea are tendinţa de a sări înapoi.

Cât timp durează această reacţie de recidivă?

În prezent, nu există niciun mijloc natural sau terapeutic pentru a evita sau a reduce recidiva, iar cel mai bun mijloc de a te proteja împotriva ei este mai întâi cunoaşterea duratei acesteia, pentru a lupta pe parcursul acestui interval de timp, clar identificat, printr-o strategie alimentară potrivită.

Am observat cu răbdare şi timp îndelungat această explozie metabolică pe un mare număr de pacienţi şi am

ajuns la concluzia că perioada riscului mărit de reîngrășare durează în jur de zece zile pentru fiecare kilogram pierdut, adică 30 de zile sau o lună pentru 3 kilograme, 90 de zile sau un trimestru pentru 9-10 kilograme.

Acord mare importanță acestei reguli, pentru că, din nou, absența informației sau informația vagă reprezintă riscul cel mai mare al unei persoane care tocmai și-a încheiat regimul. Cunoașterea pericolului și a duratei acestuia îl poate ajuta considerabil pe cel avertizat să traverseze această perioadă de tranziție și să accepte fără prea multă suferință efortul complementar indispensabil pentru a neutraliza recidiva.

Simpla trecerea a timpului, fără exagerări, îi va permite organismului reactiv, strângător și în alertă să se calmeze. La capătul tunelului, îl așteaptă o mare calmă și planul de stabilizare definitivă, cu o singură zi de regim pe săptămână.

Între timp, va avea nevoie să urmeze un nou regim, un regim de deschidere care nu mai este un regim de slăbit, dar totuși un regim care nu este liber de orice constrângere, ci este o libertate supravegheată, menită să stăpânească reacțiile excesive ale organismului și să împiedice recidiva.

Cum să alegem o greutate de stabilizare potrivită?

Este dificilă intrarea în etapa de stabilizare fără a avea un obiectiv ponderal precis, fără să fi stabilit pentru viitor o greutate în același timp gratifiantă și ușor de menținut, mai ales dacă ne-am pus în minte să facem totul pentru a nu mai pune niciodată la loc kilogramele cu greu pierdute. Astfel, mă văd nevoit să vă ofer aici părerea mea, căci am asistat de prea multe ori la eșecuri a căror principală cauză a fost o alegere nerealistă a greutății de stabilizare.

Există un mare număr de formule abstracte care încearcă să definească greutatea ideală în funcţie de înălţime, vârstă, sex şi osatură.

Toate aceste formule sunt aplicabile teoretic, dar eu nu am mare încredere în ele, căci ele privesc individul statistic care nu există în realitate. Ele ţin cont cu atât mai puţin de cazurile marginale de obezi, adică de predispoziţia acestora către îngrăşare.

Prin urmare, aş încerca să înlocuiesc această greutate teoretică prin noţiunea mai acceptabilă de **greutate stabilizabilă**. Şi nu este deloc acelaşi lucru.

Cel mai bun mijloc de a calcula greutatea potrivită de stabilizare este de a-i cere chiar celui gras să definească greutatea pe care o poate atinge cel mai uşor şi de la care se simte „bine în pielea sa". Asta din două motive.

Mai întâi, fiecare obez va fi remarcat că există niveluri de pierdere în greutate la care ajunge mai uşor, altele la care ajunge mai greu şi, în sfârşit, zone extreme, unde, oricare ar fi regimul adoptat, greutatea este misterios blocată. În experienţa sa apare noţiunea de **„platou"**, care este dificil de depăşit.

A încerca să-şi stabilizeze greutatea în această ultimă zonă este o inepţie, căci efortul necesar pentru a o atinge este disproporţionat faţă de rezultatul obţinut. În ipoteza în care o astfel de greutate ar fi fost atinsă, a dori să o menţii ar cere prea multe eforturi, insuportabile pe termen lung.

În plus, în cazurile de surplus cronic de greutate, eu acord mult mai multă importanţă noţiunii de a se simţi bine decât valorii simbolice a unei cifre abstracte şi pretins normale. Cel predispus la îngrăşare nu este un om normal, iar această afirmaţie nu are nimic peiorativ, însă de aici se subînţelege că acestuia nu trebuie să i se recomande o greutate de stabilizare nepotrivită naturii sale. Ceea ce are el nevoie este să poată trăi normal, fiind de acord cu o greutate la care să se simtă în largul său. Şi dacă o poate menţine, este deja o reuşită.

În sfârşit, este nevoie ca o persoană grasă să reţină greutatea maximă şi minimă atinsă pe parcursul marilor sale variaţiuni ponderale. Căci greutatea maxim atinsă, indiferent de mărimea perioadei de timp în care a avut acea greutate, este înscrisă pentru totdeauna în memoria organismului său. Să luăm un exemplu concret:

Să ne imaginăm o femeie de 1,60 m care, pentru o singură zi din viaţa sa, are o greutate de 100 de kilograme. Îi este cu totul imposibil unei asemenea femei să spere să se stabilizeze la 52 de kilograme, aşa cum i-ar putea sugera anumite tabele teoretice. Memoria biologică a organismului său va păstra o amintire a greutăţii sale maxime, ce nu se va şterge niciodată. A-i propune acestei femei să ajungă şi să se menţină la 70 de kilograme pare teoretic mult mai rezonabil, cu condiţia expresă ca ea să se simtă deja bine la această greutate.

Apoi, mai există un clişeu dublat de o greşeală totală de care este bine să scăpăm. Majoritatea celor graşi şi mai puţin graşi îşi imaginează că se vor stabiliza mai uşor la o anumită greutate dacă încep prin a coborî la o greutate net inferioară.

A dori, spre exemplu, să ajungi la 60 de kilograme pentru a te stabiliza la 70, este mai mult decât o greşeală, este un păcat, căci efortul de voinţă astfel irosit îţi va lipsi puternic în momentul de angajare în stabilizare. Şi, mai ales, cu cât încercăm să scădem greutatea unui organism, cu atât acesta va fi mai reactiv şi va avea tendinţa de cădea în recidivă.

În concluzie, trebuie aleasă o greutate stabilizabilă, suficient de ridicată pentru a fi accesibilă fără riscul de a se pierde pe drum, şi destul de scăzută astfel încât să poată oferi gratificaţia şi starea de bine potrivită pentru a fi înclinat spre a o menţine.

Regimul de tranziţie în practică

Tocmai aţi încheiat şi ultima zi din regimul proteinelor alternative şi tocmai aţi citit pe cântar pentru prima dată cifra fatidică – greutatea pe care aţi stabilit-o la început.

Asemenea multor altora înaintea voastră, purtaţi de entuziasm, veţi fi tentaţi să continuaţi pentru a avea o marjă de siguranţă. Nu întreprindeţi nimic, zarurile sunt aruncate, v-aţi dorit această greutate, o aveţi, trebuie să vă puneţi în joc toate puterile pentru a încerca să o menţineţi, iar aceasta nu este o formalitate, **pentru că una din două persoane eşuează în primele trei luni după ce a ajuns la greutatea dorită.**

Vă voi da regimul de stabilizare încă de pe acum? Nu, ştiţi deja că deocamdată sunteţi prea vulnerabili, asemenea unei persoane care a plonjat în apă şi care revine din adâncime, având nevoie de un palier de siguranţă – acesta este rolul regimului pe care îl voi recomanda aici.

Durata regimului

Durata acestui regim de tranziţie se calculează în funcţie de greutatea pierdută, pe baza a zece zile pe kilogram pierdut. Dacă tocmai aţi slăbit 20 de kilograme, veţi avea nevoie să urmaţi acest regim de 20 de ori câte 10 zile, adică 200 de zile sau 6 luni şi 20 de zile, iar pentru 10 kilograme, 100 de zile.
Astfel, va fi cel mai uşor de calculat pentru fiecare timpul exact care îl desparte de stabilizarea definitivă.

Prin urmare, pe tot parcursul consolidării greutăţii, veţi urma cât mai fidel posibil regimul următor, în cadrul căruia veţi putea consuma după propriul plac următoarele alimente:

Proteine şi legume

Până acum, pe parcursul întregului regim de cursă lungă, v-aţi hrănit alternativ cu proteine, întrerupte de proteine + legume, altfel spus cunoaşteţi bine aceste două categorii de alimente. De acum înainte, alternanţa nu mai are loc, iar proteinele şi legumele vă aparţin, integral şi împreună.

Proteinele şi legumele constituie o bază stabilă şi incompresibilă pe care vă veţi construi de acum înainte palierul stabilizării care ne interesează aici, precum şi pe cel al stabilizării definitive care va urma. De aici şi interesul pentru aceste două categorii majore de alimente care, pentru tot restul vieţii, vor putea fi consumate fără limitări privind cantitatea, la ora la care doriţi şi în proporţiile şi combinaţiile care vă plac.

Cunoaşteţi deja toate elementele care fac parte din aceste două categorii, dar vi le reamintesc pe scurt pentru a evita orice risc de neînţelegere. Pentru mai multe detalii, găsiţi lista completă în capitolele consacrate regimului de atac şi regimului proteinelor alternative; prin urmare, este vorba de:

- carnea slabă, bucăţile cel mai puţin grase de vită, viţel, cal;
- peştele şi fructele de mare;
- carnea de pasăre, cu excepţia raţei;
- ouăle;
- lactatele slabe;
- doi litri de apă;
- legume verzi şi crudităţi.

Pe această bază care vă este familiară, Protal adaugă acum alimente noi, care vor îmbunătăţi regimul zilnic şi pe care le puteţi introduce începând de acum, în următoarele proporţii şi cantităţi.

O porţie de fructe pe zi

Iată ocazia de a discuta despre acest aliment pe care îl considerăm prin el însuşi drept tipul de aliment sănătos.

Parţial, adică în măsura în care este vorba de un produs absolut natural şi deci lipsit de toxine, este adevărat. Pe de altă parte, este una dintre cele mai bune surse de vitamina C şi de caroten.

Dar aceste două atu-uri sunt ridicate în slăvi de două preocupări recente ale civilizaţiei occidentale: gustul pentru reîntoarcerea necondiţionată către natură şi credinţa în virtuţile magice ale vitaminelor.

Or, ceea ce este natural nu este obligatoriu şi benefic, iar vitaminele nu sunt chiar atât de indispensabile cum le pretinde a fi o anumită modă importată din SUA.

De fapt, fructele reprezintă singurul aliment natural care conţine ceea ce diabetologii numesc zaharuri cu asimilare rapidă. Toate celelalte alimente care au astfel de zaharuri sunt concepute şi realizate de om.

Mierea de exemplu, este un aliment furat. Ea este o secreţie de origine animală, un fel de lapte pentru creşterea larvelor de albine şi pe care ni-l însuşim pentru pura plăcere gustativă.

Zahărul rafinat, zahărul alb, nu există în natură sub această formă. Este un aliment artificial, extras industrial din trestia de zahăr sau chimic din sfecla de zahăr.

Fructul în stare naturală este un aliment rar care a fost pentru multă vreme un accesoriu scump al unei mese, o recompensă colorată şi gratifiantă pentru om. Numai cultivarea sa intensivă şi selectivă ne poate da astăzi iluzia aprovizionării cu uşurinţă. În sfârşit, cea mai mare parte a fructelor foarte dulci, precum portocala, banana, mango sunt alimente importate din regiuni foarte îndepărtate şi exotice, datorită progresului mijloacelor de transport, ceea ce probabil explică alergiile uneori grave, iar unele dintre ele letale, la anumite fructe exotice (kiwi sau arahide).

De fapt, fructul nu este prototipul alimentului sănătos şi natural, iar consumat în cantităţi mari, se poate dovedi periculos, în special la persoanele diabetice precum cel gras, obişnuit să consume fructe în afara meselor.

Toate fructele sunt permise, cu excepţia bananei, strugurilor, cireşelor şi fructelor uscate (nuci, alune, arahide, migdale, fistic sau caju).

În ceea ce priveşte noţiunea de porţie, ea înseamnă adesea un fruct, pentru cele de mărimea unui măr, unei pere, unei portocale, unui grepfrut, unei piersici, unei nectarine. Pentru fructele mai mici sau mai mari, este porţia obişnuită: o ceaşcă de căpşuni sau de zmeură, o felie de pepene sau o jumătate de pepene galben, două kiwi sau două caise frumoase, un mango mai mic sau o jumătate de mango mai mare.

Toate aceste fructe vă aparţin, cu condiţia unei porţii pe zi, nu a unei porţii după fiecare masă.

Totuşi, dacă puteţi alege şi dacă vă sunt pe plac, trebuie să ştiţi că, după părerea mea, cel mai bun fruct pentru stabilizarea greutăţii se găseşte pe lista următoare, în ordine descrescătoare: mărul are prioritate, fiind bogat în pectină şi de fapt un fruct benefic siluetei, căpşunile şi zmeura pentru conţinutul lor scăzut în calorii şi, în acelaşi timp pentru aspectul colorat şi festiv, pepenele pentru conţinutul său bogat în apă şi pentru valoarea energetică scăzută, cu condiţia de a respecta porţia, grepfrutul şi în cele din urmă kiwi, piersica şi para, nectarina şi mango.

Două felii de pâine integrală pe zi

Dacă sunteţi predispuşi la îngrăşare, evitaţi să consumaţi pâine albă. Este un aliment denaturat de modul său de fabricare, frământat dintr-o făină de grâu separat artificial de învelişul său, tărâţele. Această separare uşurează mult

obţinerea făinii industriale, dar pâinea albă care rezultă este un aliment îmbogăţit cu substanţe de sinteză şi mult prea uşor de asimilat.

Pâinea integrală, al cărei gust este la fel de plăcut, conţine tărâţe în proporţie naturală. Iar aceste tărâţe sunt un aliat de prim rang care vă protejează de cancer intestinal, de excesul de colesterol, de diabet, de constipaţie, iar din punctul de vedere abordat aici, vă protejează şi silueta, căci, ajunse odată cu caloriile din pâine în intestinul subţire, le vor aglutina, reţinând o mică parte care va fi eliminată odată cu scaunul, fără a vă îngrăşa.

Pentru moment şi pentru perioada pe care o parcurgem sunteţi încă sub supraveghere strictă, căci şi un „nimic" vă poate îngrăşa, dar ajunşi în stadiul stabilizării definitive, nu vă veţi mai teme de pâine, pe care o veţi putea consuma normal, cu singura condiţie de a fi pâine integrală sau, şi mai bine, pâine îmbogăţită cu tărâţe.

De acum înainte, dacă sunteţi dintre cei cărora le place pâinea la micul dejun, veţi putea unge uşor cu unt degresat cele două felii de pâine integrală. Dar vă puteţi folosi de această posibilitate în orice alt moment al zilei, la prânz sub formă de sandviş cu carne rece sau şuncă sau seara cu brânză, care este următorul aliment de trecut pe listă.

O porţie de brânză pe zi

Despre ce brânză este vorba şi în ce cantitate e permisă?

Pentru moment, aveţi voie doar caşcaval, precum Bonbel, Gouda, caşcavalul de Olanda, de Savoia etc. Evitaţi deocamdată brânzeturile fermentate, precum camembert, roquefort, brânza de capră.

În privinţa cantităţilor, vă recomand echivalentul a 40 de grame. Nu prea agreez cântărirea alimentelor, dar ne aflăm într-o perioadă intermediară, care durează puţin şi, în

plus, 40 de grame reprezintă o porție standard care se potrivește în mare parte unui apetit moderat.

Alegeți masa care vă convine, la prânz sau seara, dar consumați această porție toată odată.

Dar în legătură cu brânzeturile rafinate degresate? Cea mai mare parte dintre acestea sunt de proastă calitate și este greu să fie recomandate în Franța, întrucât și-au pierdut mare parte din savoare. Una singură totuși, în ciuda celor 20% grăsime, este o brânză autentică, caşcavalul de Savoia, care, până la începutul anilor '50, continua să fie preparat din lapte semi-degresat. Era rețeta tradițională a acestei brânze de munte, rețetă afectată de imperativele de consum, care au făcut treptat să-i crească conținutul la 40% grăsimi. De aceea, odată cu revenirea la prudență față de materiile grase și la moda „fără grăsimi", această specialitate s-a impus imediat drept o brânză care integrează un know-how tradițional. Producătorii săi au putut de asemenea să propună publicului o gamă largă de brânzeturi degresate, printre care faimoasa cu 20% grăsimi originală, una cu 30% grăsimi care nu este foarte căutată și una cu 10% grăsimi, care este un adevărat miracol pentru cel care dorește să slăbească. Acest caşcaval surprinzător este pur și simplu unul cu adevărat gustos, plăcut la mestecat fără să fie precum cauciucul și care permite realizarea atât a unei economii de calorii, cât și de acizi graşi saturați, a căror acțiune dăunătoare asupra inimii și a vaselor sangvine este cunoscută.

Singura problemă este dificultatea cu care se găsește, deoarece, fiind puțin cerut, mulți consumatori consideră eronat că este vorba de un înlocuitor.

Dacă o găsiți, cumpărați-o, gustați-o și, dacă vă place, puteți chiar să consumați mai mult, până la 60 de grame pe zi.

În plus, când veți fi în etapa de stabilizare definitivă, gândiți-vă la această brânză atât de slabă ca fiind apropiată de proteinele pure, putându-vă fi de mare ajutor, cu titlul de

aliment proteic numai bun de ronţăit, important pentru cei cu o mare poftă de mâncare.

Cât despre adevăratele brânzeturi rafinate, veritabile opere de artă gustative care fac reputaţia Franţei, liniştiţi-vă, nu vă sunt total interzise. Aveţi răbdare şi veţi avea o frumoasă surpriză în paragrafele ce vor urma, despre mesele de gală.

Două porţii de amidonoase pe săptămână

Iniţial numele de amidonos era rezervat cartofului, dar un derivat semantic a făcut ca în această familie să intre totul, să găsim aici şi tuberculi precum cartofii, dar şi făinoase precum pâinea sau pastele sau precum cerealele ca orezul sau porumbul.

Însă pentru noi, în această fază de consolidare în care prudenţa face regula, nu toate amidonoasele sunt bune şi vi le voi recomanda aici în ordine descrescătoare.

• **Pastele** reprezintă categoria cea mai potrivită pentru scopul nostru actual, întrucât ele sunt fabricate din boabe de grâu dur a căror textură vegetală este foarte rezistentă, mult mai rezistentă decât cea a grâului cârnău. Această rezistenţă fizică la dezintegrare încetineşte digestia acestui aliment şi absorbţia zaharurilor sale. În plus, pastele sunt alimente apreciate de toată lumea şi rar asociate cu noţiunea de regim, ceea ce îl răsplăteşte şi îl reconfortează pe cel care a scăpat de restricţii îndelungate. În cele din urmă şi mai ales, pastele sunt alimente consistente şi săţioase. Singurul lor defect constă în faptul că prepararea lor presupune unt, ulei sau smântână, precum şi un surplus de brânză, de obicei caşcaval, ceea ce le dublează valoare calorică.

Prin urmare, consumaţi paste, o porţie corectă de 200 g, dar evitaţi să folosiţi grăsimi şi pregătiţi-le mai bine cu sos proaspăt de roşii, cu ceapă şi mirodenii. Dacă vă grăbiţi, puteţi folosi o fiertură sau roşii la cutie. Cât despre brânză

evitați caşcavalul, prea gras şi al cărui gust slab necesită cantităţi care vă pun în pericol greutatea. Aveţi dreptul la puţin parmezan, mai puţin gras şi cu un gust mai pregnant; italienii ştiu ei ce ştiu.

• **Grişul pentru cuş-cuş, mămăliga, bulgurul şi germenii de grâu** sunt permise cu condiţia unei porţii de 200 de grame de două ori pe săptămână. Acestea provin şi ele tot din grâu dur şi datorită acestui fapt se bucură de aceleaşi proprietăţi ca şi pastele. Aceste alimente sunt în general mai puţin cunoscute şi mai puţin folosite, întrucât provin din culturi străine.

Cuş-cuş-ul este adesea şi pe drept cuvânt considerat un aliment care necesită o preparare complexă şi îndelungată, fiind rezervat restaurantelor. Dar asta înseamnă să te privezi inutil de un aliment foarte potrivit stabilizării.

Pentru a-l prepara rapid, puneţi grişul într-un recipient care să nu fie din metal şi adăugaţi apă până depăşeşte nivelul grişului cu un centimetru, iar acesta se înmoaie, adăugând şi un cub de concentrat de legume pentru aromă. Lăsaţi să se îmbibe şi să se umfle timp de cinci minute. Apoi puneţi totul la microunde timp de 2 minute, scoateţi, amestecaţi cu furculiţa pentru a evita cocoloaşele şi puneţi din nou la microunde pentru alte două minute.

Nu adăugaţi grăsimi, cubul de concentrat ajunge. Nu consumaţi cuş-cuş la restaurant, căci grişul este de obicei înmuiat în unt.

Mămăliga italienească sau corsicană, bulgurul libanez şi germenii de grâu sunt permise în porţii asemănătoare şi preparate similar.

• **Lintea** reprezintă o altă opţiune amidonoasă, unul dintre zaharurile cele mai lente. Din păcate, ea necesită un anumit timp de preparare, nu este unanim apreciată şi, mai rău, adesea nu este prea bine tolerată, căci este recunoscută ca fiind responsabilă de flatulenţă. Dar pentru cei care o

apreciază şi o tolerează, este un excelent aliment de stabilizare, foarte sătios. Fiecare porţie nu trebuie să depăşească 150 g de linte, în funcţie de stadiul de stabilizare. Şi aici la fel, fără grăsimi, dar cu roşii, ceapă şi condimente.

Celelalte leguminoase se supun aceloraşi precizări şi sunt permise în porţii de acelaşi ordin de mărime, preparate fără grăsimi. Fasolea, mazărea, năutul aparţin acestei mari familii care are puţini adepţi, căci în general sunt şi mai puţin suportate decât lintea, dar pe plan nutriţional sunt alimente excelente.

• **Orezul şi cartofii** sunt de asemenea permise, dar, aşa cum puteţi constata, aceste două amidonoase sunt aşezate la finalul listei, prin urmare pot fi consumate ocazional, acordând prioritate tuturor celorlalte care le precedă.

Orezul poate fi consumat alb şi fără materii grase, alegându-l dintre cele care au cea mai puternică aromă, precum Basmati, orezul sălbatic sau orezul integral cu asimilare încetinită de fibrele pe care le conţine. La fiecare porţie aveţi voie la 125 g de orez gătit.

Cât despre cartofi trebuie consumaţi copţi în coajă sau în hârtie de gătit, fără adaos de grăsimi. Cartofii prăjiţi sau şi mai rău chips-urile sunt unul din puţinele alimente pe care vă sfătuiesc să le uitaţi, căci nu doar că dau pe dinafară de ulei şi calorii, dar sunt şi alimente periculoase din punctul de vedere al prevenirii afecţiunilor cardio-vasculare şi al cancerului.

Noile sortimente de carne

Până acum aţi avut voie să consumaţi părţile slabe de vită şi de viţel şi carne de cal aproape în totalitate. De acum înainte veţi putea adăuga pulpa de miel şi de porc, precum şi şunca presată, fără precizări speciale privind cantitatea sau frecvenţa; atunci când se iveşte ocazia, o dată-de două ori pe săptămână.

• Pulpa de miel este partea cea mai slabă a mielului. Evitați totuși prima bucată, primul strat, din două motive foarte bune. Primul este că grăsimea care înconjoară pulpa nu se îndepărtează așa ușor și mai rămâne un rest care ridică mult conținutul de grăsimi și de calorii al stratului inițial. În plus, pentru ca o pulpă mare de câteva kilograme să fie bine pătrunsă, este nevoie ca temperatura care îi atinge suprafața să fie mai ridicată, iar la această temperatură grăsimile se carbonizează și devin cancerigene. Dacă vă plac părțile bine făcute, luați cea de-a două bucată, este mai sigur așa.

• Friptura de porc se bucură de aceleași condiții, întrucât tot pulpa este partea cea mai slabă, cu condiția expresă de a alege fileul și nu spata care este exact de două ori mai bogată în calorii. A se reține!

• Șunca presată își face aici reapariția. De acum înainte nu vă mai limitați numai la șuncă slabă. Puteți folosi după bunul plac acest aliment, ușor de consumat „la botul calului", la orice oră din zi, dar având grijă să îndepărtați grăsimea care înconjoară mușchiul. De asemenea, evitați jambonul crud de țară care nu este încă permis.

Iată aici ansamblul categoriilor de alimente care alcătuiesc platforma regimului de tranziție. Să ne reamintim, cu riscul de a repeta, că aceste regim nu este în niciun caz un regim definitiv și cu atât mai puțin un regim de slăbit. Este un regim sănătos și echilibrat al cărui singur rol este acela de a vă ajuta să traversați o perioadă agitată în cursul căreia corpul vostru, îngrijorat din cauza pierderii de greutate, caută orice mijloc pentru a o putea regăsi.

Zece zile pe kilogram pierdut, cam acesta este timpul de care el are nevoie pentru doliul acestei pierderi, pentru a se liniști și a accepta această greutate nouă pe care încercați să i-o impuneți. După această perioadă, veți regăsi o oarecare spontaneitate alimentară șase zile din șapte. Este o perspectivă care ar trebui să vă dea curajul și răbdarea

necesare. În orice caz, ştiţi încotro vă îndreptaţi şi cât timp vă va lua să ajungeţi.

Dar nu este totul. Pentru a încheia acest regim de tranziţie, îmi mai rămâne să vă anunţ două veşti importante: una bună şi una necesară. Încep cu cea bună.

Două mese de gală pe săptămână

De două ori pe săptămână veţi avea posibilitatea să luaţi o masă bună, aşa cum auziţi, şi în deplină libertate.

Insist fără doar şi poate asupra termenului de „masă", căci adesea, deşi scriu cu mâna mea pe reţetă, există întotdeauna un anumit număr de pacienţi care citesc sau interpretează două „zile".

Masa de gală se poate lua la oricare din cele trei mese ale zilei, dar vă recomand să alegeţi cina, pentru a avea timp să vă bucuraţi de ea şi pentru a evita mediul profesional stresant, care v-ar împiedica să nu pierdeţi nimic.

Gală înseamnă sărbătoare, căci la fiecare din aceste două mese aveţi posibilitatea de a consuma orice tip de aliment şi mai ales acelea care v-au lipsit în cursul îndelungatei perioade de regim.

Există totuşi două condiţii importante: să nu vă serviţi de două ori din acelaşi preparat şi să nu luaţi două mese de gală succesive. Totul, dar unitar: un antreu, un fel principal, un desert sau brânzeturi, o băutură aperitiv, un pahar de vin, totul în cantităţi consistente, dar o singură dată.

De asemenea, aveţi grijă să existe spaţiu între cele două mese. Lăsaţi-i corpului timp să-şi revină. Dacă aţi ales de exemplu să luaţi prima masă de gală marţi la prânz, evitaţi să reîncepeţi marţi seară. Lăsaţi cel puţin o masă să se intercaleze între cele două momente bune. Alegeţi de preferinţă zilele de weekend şi serile când sunteţi invitaţi undeva.

Pentru cei care visează la o varză acră bună, la o paella, la un adevărat cuş-cuş sau la orice alt fel de mâncare, a sosit în sfârşit momentul.

Pentru cei care aşteaptă de atâta timp să savureze un desert veritabil, o felie de tort cu ciocolată sau o îngheţată, este posibil de aici înainte.

Pentru cei cărora le place un vin bun, şampania sau un aperitiv, calea este liberă.

Prin urmare, se poate ca fără griji, dar doar de două ori pe săptămână, să acceptaţi în sfârşit numeroasele invitaţii atât de mult timp amânate.

Sunt numeroşi cei care, ajunşi în acest stadiu de stabilizare şi obişnuiţi cu această nouă manieră de a se hrăni, se tem de reîntâlnirea cu aceste gusturi şi arome şi ezită să dea curs unor astfel de mese atât de libere.

Liniştiţi-vă, aceste mese au fost alcătuite ştiinţific. Ele fac parte dintr-un tot care le integrează cu suficientă măiestrie şi în salturi pentru a păstra echilibrul.

În plus, aceste mese de gală nu sunt simple propuneri, ci îndrumări pe care trebuie să le urmaţi îndeaproape. Protal este un plan global ale cărui părţi nu pot fi separate fără riscul de a-i reduce eficienţa. Probabil nu înţelegeţi sensul acestor libertăţi şi importanţa acestor două mese de gală. Prin urmare, este momentul să vă vorbesc de acea parte imaterială a alimentaţiei care este plăcerea.

Hrănirea nu înseamnă numai ingerarea caloriilor necesare pentru supravieţuire, ci poate şi mai mult, înseamnă plăcere. Iar această plăcere biologică, această recompensă vitală v-a fost interzisă pe parcursul regimului de slăbit, dar a venit momentul să o reintegrăm.

Întrucât vorbim despre plăcerile gustative, voi profita pentru a vă da un sfat capital şi indispensabil pentru stabilizarea definitivă. Luaţi-l în serios.

Atunci când mâncaţi, şi mai ales dacă ceea ce mâncaţi este savuros şi bogat, GÂNDIŢI-VĂ LA CEEA CE

MÂNCAŢI, concentraţi-vă asupra a ceea ce aveţi în gură, asupra fiecărei senzaţii pe care v-o oferă acel aliment.

Numeroase studii realizate de nutriţionişti încearcă să demonstreze astăzi rolul major al senzaţiilor gustative în atingerea saţietăţii. Toate senzaţiile care vă parvin pe calea gustului, prin mucoasele limbii, fiecare mişcare de masticaţie şi de deglutiţie sunt percepute şi analizate de către hipotalamus, centrul responsabil cu senzaţiile de foame şi de saţietate. Acumularea acestor senzaţii face să crească acea capacitate senzorială care intervine în declanşarea saţietăţii.

Prin urmare, MÂNCAŢI ÎNCET, CONCENTRÂND FLUXUL CONŞTIENŢEI VOASTRE PE CEEA CE AVEŢI ÎN GURĂ. Evitaţi să consumaţi alimente bogate în calorii în faţa televizorului sau în timp ce citiţi, căci reduceţi la jumătate intensitatea senzaţiilor pe care le primeşte creierul; în acest fel explică nutriţioniştii epidemia de obezitate infantilă ce face ravagii în Statele Unite, unde copiii ronţăie toată ziua în faţa televizorului, iar deveniţi adulţi continuă să se hrănească în orice moment al zilei. Guma de mestecat este o invenţie americană.

Fără să mai staţi pe gânduri, gustaţi aceste două momente deosebite şi, credeţi-mă, nu vă va costa nimic.

• **Prima condiţie este capitală**. Acest moment regăsit de libertate alimentară are limite foarte precise de durată, pentru moment nefiind vorba decât de o masă de gală. A nu cunoaşte aceste limite vă poate face să ieşiţi de pe drumul pe care l-am trasat împreună. Este un pericol ce nu trebuie minimizat. Dacă, de exemplu, aţi ales marţi seara pentru prima voastră masă de gală, atunci miercuri dimineaţă se va juca totul în ceea ce priveşte viitorul stabilizării definitive.

Deschizând larg o uşă, veţi avea oare curajul de a o închide la loc? Sau sunteţi dintre cei care, treziţi şi odată porniţi, nu vă puteţi opri să nu ungeţi pâinea cu un strat gros de dulceaţă?

Aceste două mese de gală sunt nişte pete de culoare peste gri-ul alimentaţiei voastre, menite să vă ajute să rezistaţi până când corpul vostru acceptă noua greutate. Ele fac parte integrantă din regimul de tranziţie pe care l-am alcătuit ţinând cont de tot ceea ce stătea în puterea mea să vă ofer. Depăşind aceste limite, aţi risca să compromiteţi edificiul pe care l-aţi construit cu atâta răbdare.

• **Cea de-a doua condiţie priveşte simţurile.** Această masă de gală este menită să vă oferă o anumită doză de plăcere alimentară, dar nu să vă lase să vă răzbunaţi. Cel care se va folosi de această libertate ca de un pretext pentru a se îmbuiba, înseamnă că m-a înţeles greşit şi riscă să-i fie afectate organele de nutriţie.

Finalitatea acestor două mese este aceea de a vă reda un anumit echilibru. Să devorezi până ţi se face greaţă sau să bei până te-mbeţi sunt comportamente profund dezechilibrate.

Şi chiar dacă a doua zi reveniţi, conform planului, la platforma de consolidare, acest demers sincopat vă va ruina speranţa de stabilizare ulterioară.

Astfel, dacă doriţi un sfat simplu, mâncaţi ceea ce doriţi, copios, dar nu vă serviţi de două ori din acelaşi fel. Procedaţi, la voi acasă sau la prietenii care v-au invitat, ca la restaurant, unde nu există obiceiul de a cere din nou un supliment din acelaşi fel.

O zi de proteine pure pe săptămână

Iată-vă în posesia tuturor elementelor care alcătuiesc regimul de consolidare. De acum înainte ştiţi cu ce anume să vă hrăniţi de-a lungul acestei perioade de timp uşor de calculat şi de care corpul vostru are nevoie pentru a accepta greutatea nou impusă.

Totuşi, lipseşte încă un element-cheie, indispensabil siguranţei acestei faze de stabilizare. O astfel de alimentaţie, însoţită de cele două mese de gală, nu poate să garanteze de una singură perfecta stăpânire a greutăţii în această perioadă atât de reactivă. Iată cauza pentru care, din motive de siguranţă, am adăugat în mijlocul acestui regim de consolidare, o zi întreagă de regim cu proteine pure pe săptămână, a căror extraordinară eficienţă aţi testat-o deja.

Aşa cum ştiţi, căci l-aţi practicat timp îndelungat, în acea zi aveţi voie să consumaţi carne slabă, peşte şi fructe de mare, carne de pasăre fără piele, ouă, şuncă degresată, lactate şi doi litri de apă. Din aceste şapte categorii de alimente proteice puteţi consuma cât vă doriţi, oricât de des vă face plăcere şi în proporţiile şi amestecurile care vă plac.

Această zi de proteine pure este în acelaşi timp motorul şi marja de siguranţă a regimului de consolidare. Va fi singurul moment de constrângere al săptămânii, dar este preţul ce trebuie plătit pentru a controla situaţia până când se calmează furtuna. Încă o dată, acest preţ nu este negociabil. Respectaţi *perfect* această zi, căci altfel ar fi o pură pierdere, ca şi cum n-aţi respecta-o deloc.

În plus, respectaţi pe cât posibil alegerea zilei de joi ca zi de regim. Ritmul săptămânal al acestui regim este una dintre bazele eficienţei sale. Dacă joia este pentru voi o zi profesional sau social incompatibilă cu un astfel de regim, alegeţi miercurea sau vinerea şi nu vă mai răzgândiţi.

Dacă într-o zi, în mod excepţional, vă găsiţi în incapacitatea de a urma regimul în ziua de joi, urmaţi-l miercurea sau vinerea, iar săptămâna următoare reveniţi la ziua de joi. Dar nu vă faceţi un obicei dintr-o astfel de derogare. Nu uitaţi de predispoziţia către obezitate pe care o aveţi. Nu urmaţi această zi de proteine cu unicul scop de a-mi face mie pe plac, ci pentru a vă contracara natura de obez şi uşurinţa extremă cu care vă îngrăşaţi. Prin urmare, eficienţa acestei măsuri vă priveşte direct. Nu uitaţi asta.

Dacă sunteţi în vacanţă sau călătoriţi, menţineţi această zi. Dacă vă aflaţi undeva unde proteinele se găsesc greu sau pregătirea lor este dificilă, rămâne întotdeauna posibilitatea de a vă hrăni cu praf de proteine. Voi vorbi puţin mai târziu despre el. Este o modalitate simplă, dar punctuală de a-i oferi acestei zile întreaga sa eficienţă.

O fază ce nu trebuie neglijată

Iată-ne ajunşi la momentul descrierii acestui regim de consolidare a greutăţii. Am păstrat pentru finalul studierii sale patru informaţii în măsură să vă pună în gardă cu privire la pericolul neglijării acestei faze capitale a planului Protal.

O etapă indispensabilă

În cursul acestei a treia faze a planului Protal, nu mai sunteţi susţinuţi de nemaipomenita stimulare şi încurajare de a vedea pe cântar cum scade greutatea, şi v-aţi putea întreba asupra motivului acestui regim intermediar în care nu sunteţi încă nici nu adevărat liberi, nici cu adevărat la regim şi aţi putea fi tentaţi să slăbiţi supravegherea sau măcar să încălcaţi îndrumările.

Nu faceţi nimic din toate acestea şi fiţi convinşi de un lucru simplu şi clar: toate kilogramele, atât de greu pierdute, vor reveni pe cât de sigur, pe atât de rapid. Şi veţi avea mare noroc dacă nu veţi mai adăuga câteva în plus, ca primă.

Rezistenţa progresivă la regim

În plus, în afară de sentimentul de frustrare şi de eşec provocat de kilogramele în plus revenite, există şi un alt pericol şi mai încărcat de consecinţe pentru cel care ţine

succesiv numeroase regimuri fără a le consolida: rezistenţa la regim.

Oricine slăbeşte şi se îngraşă la loc de mai multe ori în viaţă, devine anesteziat împotriva slăbirii, ceea ce înseamnă că după fiecare dintre eşecurile sale îi va fi şi mai greu să slăbească din nou. Organismul său va păstra un fel de memorie a regimurilor alimentare la care a fost supus şi va rezista din ce în ce mai bine noilor încercări. Prin urmare, fiecare eşec deschide uşa pentru un nou eşec. Dacă aţi încercat deja fără folos un anumit număr de regimuri, nu vă aşteptaţi să slăbiţi la fel de repede precum acela care încearcă să slăbească pentru prima dată, chiar dacă, aşa cum v-am mai spus, Protal, cu proteinele sale pure şi alternative, este regimul care generează cea mai mică rezistenţă şi care acţionează cel mai bine asupra efectul anterior de anestezie.

Memoria recordurilor

Pe de altă parte, de fiecare dată când corpul vostru se îngraşă şi atinge un nou record de greutate, mecanismele reglatoare care vă guvernează fiziologia înscriu undeva în voi amintirea nostalgică a acestei greutăţi maxime pe care corpul vostru nu va înceta să caute să o regăsească.

A slăbi este echivalent cu a te hrăni cu grăsimi şi colesterol

În ultimul rând şi probabil cea mai serioasă dintre consecinţe este aceea că, la fiecare pierdere în greutate, organismul suferă o agresiune de care puţini dintre voi sunt conştienţi. Cu fiecare tentativă de slăbire, vă consumaţi grăsimile de rezervă, iar atunci când pierdeţi 10 sau 20 de kilograme e aproape ca şi cum aţi fi consumat 10 sau 20 de kilograme de unt sau de untură.

Pe tot parcursul regimului de slăbit, prin sângele vostru şi deci şi prin artere circulă o mare cantitate de colesterol şi de trigliceride. Cu fiecare contracţie a inimii, acest sânge plin de grăsimi toxice vă inundă arterele, îngroşându-le pereţii.

Să slăbiţi este probabil de mare folos pentru starea voastră de bine psihică şi fizică, iar riscul reprezentat de circulaţia acestor grăsimi este puternic compensat de avantaje. Dar feriţi-vă să efectuaţi această operaţiune mai mult de o dată sau de două ori în viaţă. Cel care încearcă să slăbească o dată sau de două ori pe an, se găseşte de fiecare dată în situaţia unei persoane cu surplus de colesterol.

Aceasta nu este o tentativă de intimidare, ci un mod de a vă pune în gardă împotriva acestui pericol foarte real şi puţin cunoscut, atât de pacienţi, cât şi de numeroşi medici.

Astfel, şi din toate aceste motive, voi care aţi avut şansa de a slăbi, alegeţi singura atitudine logică, consolidaţi această greutate care vă este dragă şi treceţi la momentul potrivit la stabilizarea sa definitivă.

Rezumat-memento al regimului de consolidare

Durata acestui regim de tranziţie se calculează în funcţie de greutatea pierdută, pe baza a zece zile pe kilogram pierdut.

Dacă tocmai aţi slăbit 20 de kilograme, veţi avea nevoie să urmaţi acest regim de 20 de ori câte 10 zile, adică 200 de zile sau 6 luni şi 20 de zile, iar pentru 10 kilograme, 100 de zile.

Astfel, va fi cel mai uşor de calculat pentru fiecare timpul exact care îl desparte de stabilizarea definitivă.

Pe parcursul întregii perioade de consolidare a greutăţii, veţi urma cât mai fidel posibil regimul următor, în care veţi avea voie să consumaţi următoarele alimente:

- alimentele proteice din regimul de atac
- legumele din regimul de cursă lungă
- o porţie de fructe pe zi, cu excepţia bananei, strugurilor şi cireşelor
- două felii de pâine integrală pe zi
- 40 g de caşcaval
- două porţii de făinoase pe săptămână
- pulpă de miel şi de porc (file)

Şi pentru ca tacâmul să fie complet:

- două mese de gală pe săptămână

Dar în mod imperativ şi inconturnabil

- o zi de proteine (regim de atac) pe săptămână, nenegociabilă şi non-interşanjabilă.

STABILIZAREA DEFINITIVĂ ÎN PRACTICĂ

Pentru cei care aţi început planul Protal cu un exces de greutate considerabil, regimul de atac v-a permis un debut fulgerător şi încurajator, regimul de cursă lungă v-a condus la greutatea dorită şi tocmai aţi încheiat etapa de stabilizare calculată pe baza a 10 zile pe kilogram pierdut.

În această etapă nu doar că aţi scăpat de greutatea în plus, dar aţi şi parcurs fără obstacole perioada în care organismul slăbit încearcă mult mai aprig şi cu mai mare succes să recupereze greutatea pierdută.

Corpul vostru a renunţat în cele din urmă la această reactivitate extremă prin care multiplica avantajele provenite de la fiecare aliment şi v-aţi regăsit în sfârşit natura de bază, care rămâne oricum cea a unui obez cu o predispoziţie naturală spre îngrăşare şi cu un metabolism suficient de performant care să vă fi adus deja, o dată sau de mai multe ori, în situaţia de a lua mult în greutate.

De acum înainte, întrucât aceleaşi cauze declanşează aceleaşi efecte, vă puteţi îngrăşa din nou dacă nu adoptaţi în stilul vostru de viaţă un anumit număr de măsuri care să controleze acest risc.

Dar, şi aici este pericolul, de acum înainte nu se mai pune problema parcurgerii unei perioade fixe cu îndrumări, constrângeri sau limite, ci pur şi simplu de cursul obişnuit al vieţii care îşi reintră în drepturi. De asemenea, măsura pe care o veţi adopta în acest plan de stabilizare definitivă va trebui păstrată pentru tot restul vieţii. Altfel spus, dintr-o anumită perspectivă, este de neconceput să vă impuneţi constrângeri grele pe care nu le-aţi putea respecta.

În plus, şi mai ales, până acum aţi fost ghidat de o reţea precisă de îndrumări. A trebuit să ţineţi un pariu sau o provocare care nu lăsa prea mult loc improvizaţiei. De

acum înainte vă veţi îndepărta de maluri, pentru a înota în larg, cu o autonomie regăsită, dar şi cu riscuri mari de furtună şi deci de naufragiu. Şi va fi neapărat necesar ca noile îndrumări să fie reduse la minim şi interiorizate.

Pentru aceasta şi pentru a curma fatalitatea re-îngrăşării care apasă pe umerii celui obez, odată pornit la drum, Protal propune, în schimbul a două măsuri simple şi puţin frustrante, regăsirea unei spontaneităţi alimentare şi uitarea meselor frugale care îl revoltă pe cel obez.

Această nouă îndrumare impune într-un mod strict şi regulat pentru tot restul vieţii o zi prestabilită de proteine pure pe săptămână şi asocierea acestei măsuri de bază cu încă una şi mai simplă şi mai puţin restrictivă: să consumaţi în fiecare zi trei linguri de tărâţe de ovăz.

Aceste două măsuri asociate, dacă sunt urmate cu stricteţe, sunt de ajuns pentru a-i veni de hac obezităţii. Ambele acţionează la rădăcina răului, exact în locul unde apare această uşurinţă de a trage foloase de pe urma alimentelor, acolo unde alimentele şi caloriile pătrund în organism. Proteinele asociate cu tărâţele de ovăz opun o rezistenţă eficientă la extragerea nutrimentelor din bolul alimentar, în intestinul subţire.

După părerea mea, aceste două măsuri reprezintă cel mai puţin dureros lucru pe care i l-am putea cere unei persoane obeze, în schimbul unei vieţi alimentare normale şase zile din şapte. Experienţa mea profesională mă îndeamnă să mă gândesc că nu există un obez de bun simţ care să refuze un astfel de târg.

În plus, asociind aceste două măsuri, stabilizarea definitivă a planului Protal beneficiază şi de o armă suplimentară, un atu puţin vizibil, dar decisiv, puterea de învăţare pe care Protal o dezvoltă de-a lungul întregului drum parcurs pentru a slăbi şi pentru a consolida greutatea pierdută.

Eu, care am creat acest plan pe care îl pun în practică zilnic cu pacienţii mei, ştiu pentru că o constat zi de zi, că o persoană grasă sau obeză care a slăbit 5, 10, 15, 20 sau 30 de kilograme cu Protal a ajuns, parcurgând succesiv cele patru regimuri, la o cunoaştere viscerală şi instinctivă a valorii alimentelor care îl pot ajuta să slăbească sau să se stabilizeze şi şi-a însuşit reflexe pe care nu le va mai abandona niciodată cu totul.

Începând cu regimul proteinelor pure, el va fi descoperit forţa acestor alimente vitale, pentru că sunt alese astfel încât să excludă celelalte două categorii de nutrimente. De acum înainte, el ştie că aceste alimente împreună reprezintă o armă extrem de eficientă de pierdere în greutate.

Pe parcursul regimului proteinelor alternative, va fi învăţat că adaosul de legume verzi frânează viteza de slăbire, dar că aceste alimente vegetale indispensabile nu îl împiedică să slăbească dacă sunt preparate fără adaos de materii grase.

Trecând la etapa de consolidare, va fi inclus în straturi succesive alimente necesare precum pâinea, fructele, brânza, anumite făinoase şi, odată cu mesele de gală, regăsirea plăcerii şi a alimentelor mai puţin importante, fără fierul roşu al culpabilizării. Astfel, de-a lungul timpului, în sufletul şi în trupul său, el va fi integrat o ierarhie de valori şi o clasificare a alimentelor.

Această construcţie în etape ce trece progresiv de la vital la mai puţin important şi învăţătura instinctivă pe care o dezvoltă fac din Protal regimul cel mai didactic şi care, asociat cu alte două măsuri ale stabilizării definitive, deschide uşa către o adevărată stabilizare, poate chiar către o vindecare.

Joia proteinelor pure

De ce joia?

În perioada în care aşezam diferitele piese a ceea ce urma să devină Protal, simţeam nevoia ca din etapa de stabilizare a greutăţii pierdute să facă parte un rest de îndrumare sub forma unei întregi zile de proteine pure, care să funcţioneze ca un corector al exceselor săptămânii şi aveam obiceiul de a prescrie astfel pe reţetele mele: „Respectaţi o zi de regim cu proteine pure pe săptămână".

Şi această îndrumare era urmată cu succes un anumit timp, apoi se estompa lent şi sfârşea prin a fi abandonată. Iar pacienţii mei îmi explicau că această îndrumare, deşi simplă şi uşor de urmat, era tot timpul mutată, reportată şi sfârşea prin a dispărea sub puterea focului continuu al invitaţiilor şi al activităţilor cotidiene.

Prin urmare, într-o zi am decis să stabilesc într-o manieră directivă această zi, impunând la întâmplare joia. De atunci şi ca prin minune, totul s-a schimbat subit. Pacienţii o urmau şi erau consecvenţi, pur şi simplu pentru că nu erau ei cei care să o fi ales, căci nimic nu este mai greu pentru cel gras ca faptul de a trebui să aleagă el însuşi momentul încercării sale.

Într-o zi, o pacientă m-a întrebat de ce trebuia să fie joia şi nu o altă zi şi i-am răspuns că joia era „ziua Z"[3] şi de atunci am păstrat această versiune. Bineînţeles, acest răspuns este o butadă, dar ea exprimă perfect caracterul impus şi nenegociabil al acestei zile de redempţiune a cărei funcţie capitală de redută împotriva diverselor excese ale săptămânii este prea importantă pentru a fi lăsată la alegerea celui sau celei care trebuie să o respecte.

---

[3] Joc de cuvinte intraductibil, căci în limba franceză zi se spune „jour" şi începe tot cu litera J, ca şi „jeudi", adică joi – „jeudi était le jour J".

Particularităţi ale zilei de joi
Cu ce anume diferă această zi de proteine pure de celelalte zile de proteine?

În timpul fazei de atac v-am descris în amănunt diferitele alimente din care este alcătuit regimul, regim pe care l-aţi folosit în faza iniţială, apoi în alternanţă cu legume în faza de cursă lungă şi căruia i-aţi adăugat joia în faza de consolidare. Însă până aici aţi fost sub înalta protecţie a unei reţele de îndrumări foarte precise care lăsa prea puţin loc iniţiativei şi slăbiciunii.

Dar din acest moment veţi lucra fără un fir conducător.

De acum înainte sunteţi liberi să vă hrăniţi normal şase zile din şapte, iar această zi de joi cu proteine va fi singura şi ultima redută capabilă să ţină piept tendinţei de îngrăşare.

Altfel spus, această zi de proteine va trebui urmată perfect, căci fie şi numai o singură slăbiciune sau greşeală care să-i afecteze eficienţa, ar ameninţa soliditatea întregului edificiu.

Alimentele care alcătuiesc regimul de joi nu au toate aceeaşi puritate proteică. În această zi atât de exactă de stabilizare definitivă, ne interesează să selecţionăm şi să nu folosim decât alimentele proteice cele mai pure care, împreună, să dea rezultatul cel mai percutant şi să le restrângem sau să le evităm pe acelea care conţin o anumită cantitate de glucide şi de lipide şi al căror consum exagerat ar aduce atingere impactului acestei zile.

Ziua de joi în practică
Alegerea alimentelor

• **Carnea slabă.** Ştiţi deja că porcul şi mielul au o carne mult prea grasă pentru a face parte dintre proteinele pure.

Printre cele care erau permise, trebuie să menţionăm în primul rând carnea de cal. Este probabil carnea cea mai sănătoasă care poate fi vândută la măcelărie. Foarte săracă în grăsimi, este carnea de referinţă pentru joia de proteine, singura care, în această zi, poate fi consumată crudă.

Este urmată îndeaproape de carnea de viţel care face şi ea parte, datorită bucăţilor sale ce pot fi fripte la grătar, din categoria cărnurilor slabe. Muşchiuleţul este bucata cea mai potrivită pentru ziua de joi. Friptura de viţel este permisă, cu condiţia de a fi bine pătrunsă. Coasta de viţel, prea grasă, va fi consumată în celelalte zile ale săptămânii.

Carnea de vită este o carne al cărei conţinut de grăsimi variază mult în funcţie de tipul de bucată. În afară de bucăţile de rasol foarte grase, cele mai grase sunt incontestabil antricotul şi coasta de vită care nu intră în cercul restrâns al proteinelor pure.

Pulpa şi fileul sunt probabil părţile cele mai slabe ale acestui animal. Există chiar şi carne tocată congelată cu 5% grăsimi. Toate acestea pot fi utilizate fără grijă în ziua de joi.

În schimb, toate celelalte bucăţi, uşor mai grase şi permise în regimul proteic standard, vor fi evitate joia.

De asemenea, mai trebuie să ştiţi că, în această zi, carnea de vită trebuie să fie suficient pătrunsă, ceea ce nu afectează calitatea proteinelor, ci doar elimină o mare parte din grăsimile sale.

• **Peştele şi fructele de mare.** În regimul standard cu proteine pure, v-am permis toate sortimentele de peşte, de la cei mai slabi, la cei mai graşi. De-a lungul timpului, am acceptat aceste vietăţi cu carnea grasă, căci peştii albaştri de apă rece, precum somonul, sardinele, macroul şi tonul, sunt alimente apreciate, dotate cu o imensă capacitate de protecţie a inimii şi a vaselor de sânge şi al căror conţinut de grăsimi nu îl depăşeşte pe cel al unui cotlet.

Totuşi, acest conţinut de grăsimi, acceptabil în perioada de regim continuu, nu mai poate fi acceptat, căci ziua

de joi cu proteine rămâne singura redută de protecție. În schimb, joia, peștele alb vă este cel mai bun aliat.

În afară de pregătirea clasică a peștelui, fiert, în hârtie de gătit, la cuptor, la grătar sau la tigaie, o rețetă simplă și originală este aceea de a-l mânca crud. Merú cenușiu, dorada sau peștele-pescar se pretează de minune acestui mod de preparare. Marinați câteva minute în lămâie, tăiați în feliuțe subțiri sau în cubulețe, sărați, piperați și aromatizați cu verdețuri din Provence, ei reprezintă un antreu original, proaspăt și savuros.

Calcanul și rândunica de mare sunt peștii albi cei mai grași, dar infinit mai slabi decât cea mai scheletică bucată de carne. Astfel că veți putea consuma pește alb fără niciun fel de teamă.

Crabii, crevetții, midiile, stridiile, scoicile Saint-Jacques sunt încă și mai slabe decât peștele.

Un platou cu fructe de mare poate să vă fie de mare ajutor și să vă scoată din încurcătură dacă într-o joi sunteți constrânși să acceptați o invitație inopinată la restaurant. Totuși, dacă sunteți amator de fructe de mare și vă plac în cantități mari, evitați stridiile foarte grase, cum ar fi cele de mari dimensiuni. Joia, optați mai degrabă pentru Fines de Claire sau, dacă bugetul vă permite, pentru Belons. Stropiți-le din abundență cu lămâie pentru a le da savoare, dar nu le beți sucul.

• **Carnea de pasăre**. Carnea de pasăre, cu excepția celei de la păsările cu ciocul lat, rața și gâsca, consumată fără piele, reprezintă una dintre cele mai bune baze ale regimului proteic. În zilele de joi cu proteine, această libertate difuză trebuie strânsă în chingile câtorva precizări.

Puiul, produs de bază, rămâne permis în deplină libertate, dar, în afară de piele, va fi nevoie să evitați aripile, pulpele superioare și târtița pe care să le păstrați pentru alte zile ale săptămânii. Restul este permis fără restricții. Bibilica și curcanul sunt păsările cele mai slabe, mâncați în deplină

libertate. Iepurele este un excelent furnizor de proteine pure.

Prepeliţa şi porumbelul vin să diversifice şi să aducă un aer de sărbătoare zilei de joi.

Carnea fiecăruia dintre aceste animale de curte se pretează la moduri diferite de preparare.

Puiul poate fi pregătit la cuptor sau la frigare. Joi acordaţi întâietate grătarului şi luaţi-vă precauţia de a scoate imediat puiul din vasul respectiv, pentru a-l separa de sucul în care este îmbibat.

Curcanul şi bibilica se gătesc la cuptor, stropite frecvent cu apă cu lămâie, pentru a le elimina grăsimea.

Joia vom prefera grătarul înainte de toate pentru a pregăti prepeliţa şi porumbelul.

Cât despre iepure, se va evita în această zi sosul de muştar care era recomandat în regimul de atac, dar avem încă plăcerea de a-l prepara cu brânză albă slabă şi cu mirodenii.

• **Ouăle**. Albuşul de ou este alimentul cel mai bogat în proteine, mult mai pur decât cele mai concentrate proteine la plic. Dar albuşul nu este decât o parte a oului, iar gălbenuşul, potrivit pentru alimentaţia micuţilor, conţine numeroase grăsimi complexe, dintre care cea mai cunoscută este colesterolul. Întregul ansamblu formează un tot echilibrat care poate fi folosit joia.

Totuşi, pentru cei cărora le este greu să se stabilizeze sau dacă săptămâna a fost foarte relaxată şi trebuie să i se dea zilei de joi cel mai bun impact, nu abuzaţi de ouă sau scoateţi gălbenuşul şi consumaţi oricâte albuşuri vă face plăcere.

O altă soluţie este aceea de a pregăti omletă sau ouă jumări cu un gălbenuş şi două albuşuri, iar în caz că vă este foarte foame, adăugaţi lapte praf degresat. Însă trebuie să ştiţi că toate aceste precauţii ar fi lipsite de sens şi v-ar ruina

toate eforturile dacă vă veţi prepara ouăle cu unt sau cu ulei. Cumpăraţi-vă o tigaie anti-adezivă bună şi puneţi în ea câteva picături de apă înainte de a sparge ouăle.

• **Lactatele degresate**. Brânzeturile albe, iaurturile şi brânza de vaci slabe au avantajul major de a nu conţine niciun fel de grăsimi. Şi atunci ce rămâne în aceste alimente, al căror consum creşte anual, conform statisticilor? Au, bineînţeles, proteine din lapte, chiar acelea care servesc la fabricarea prafului de proteine, dar mai au şi lactoză şi zaharuri, în cantităţi moderate, dar care sunt aici nişte intruşi.

Într-un regim de slăbit menit să fie urmat cinci zile la rând şi reluat alternativ timp de mai multe săptămâni sau luni, experienţa dovedeşte că prezenţa lactozei nu atenuează performanţele regimului proteinelor pure şi că lactatele fără grăsimi, sursă unică de prospeţime şi onctuozitate, pot fi consumate fără limite sau cel puţin fără să se depăşească 700-800 g pe zi.

În schimb, într-un regim de stabilizare definitivă care nu intervine decât o zi pe săptămână, selecţia alimentelor trebuie să fie şi mai fină, pentru a limita aportul de lactoză. Dacă facem comparaţia între compoziţia iaurtului fără grăsimi şi a brânzei fără grăsimi, observăm că pentru acelaşi aport caloric, brânza oferă mai multe proteine şi mai puţină lactoză decât iaurtul. Prin urmare, joia, amatorii de lactate fără grăsimi vor avea interesul de a privilegia brânzeturile albe. Vor putea reveni cu plăcere la iaurturi în celelalte şase zile ale săptămânii.

• **Apa**. Şi aici este bine să fie modificate îndrumările din regimul proteinelor pure. Folosit pentru a slăbi, un litru şi jumătate de apă pe zi mi se pare cel mai bun mod de purificare a unui organism care îşi arde propriile grăsimi. Dar în joia stabilizatoare, este bine să creştem doza şi să trecem la doi litri de apă pe zi. Această măsură, prin care

practic intestinul subţire este inundat, îi reduce acestuia reactivitatea. Diluând şi mai mult alimentele, apa le separă şi le frânează absorbţia şi, avantaj suplimentar, accelerează tranzitul intestinal.

Această intensivă îmbibare cu apă asociată cu o concentraţie maximă de proteine dă naştere unei unde de şoc al cărei efect este nu numai de a paraliza funcţia de asimilare în ziua de joi, ci şi de a prelungi acest efect şi în următoarele două sau trei zile ale săptămânii, în care asimilarea alimentelor revine la nivelul său cel mai ridicat.

• **Sarea**. Sarea este un aliment indispensabil vieţii. Organismul nostru este scăldat într-un fel de mare interioară (sânge, limfă), a cărei concentraţie în sare aminteşte de cea a oceanelor. Dar sarea este duşmanul celui gras şi mai ales al celui care încearcă să slăbească, căci, absorbită în exces, riscă să reţină apa şi să se infiltreze în ţesuturile deja supraîncărcate de grăsime.

Pe de altă parte, un regim de slăbit lipsit de sare tinde să reducă tensiunea arterială şi are riscul de a obosi dacă durează prea mult timp.

De aceea, pe parcursul întregii perioade de scădere în greutate şi de consolidare, Protal nu impune decât o simplă reduce a consumului de sare.

Dar, pentru joia stabilizatoare, îndrumarea va fi accentuată, iar această zi-redută va trebui să fie mai săracă în sare. O astfel de restricţie punctuală pentru o singură zi nu este de ajuns pentru a face să scadă tensiunea, dar este suficientă pentru a-i permite apei băute să traverseze foarte rapid organismul, purificându-l.

Această purificare a ţesuturilor le interesează în mod deosebit pe femeile care suferă de modificări hormonale puternice ce determină o retenţie masivă de apă în anumite momente ale ciclului menstrual.

Din aceleaşi motive, consumul muştarului trebuie să fie restrâns joia, dar oţetul, piperul, mirodeniile şi toate

condimentele sunt chemate în ajutor pentru a compensa această reducere.

Praful de proteine

Până acum, atunci când vă vorbeam de proteine, mă refeream la alimentele naturale. Dar, în afară de albuşul de ou, niciunul dintre aceste alimente nu era o proteină pură, în sensul propriu al termenului. Toate eforturile noastre se concentrau deci pe selecţia alimentelor cât mai apropiate de puritatea teoretică.

Ori, de ani de zile, industria alimentară ne propune un praf de proteine care se apropie, fără să o atingă, de puritatea dorită.

În teorie, aceste preparate la plic au de ce să ne ispitească, dar în practică vom vedea că ele prezintă un anumit număr de avantaje şi de inconveniente pe care este bine să le punem în balanţă înainte de a ne hotărî să le folosim.

Care sunt avantajele şi inconvenientele prafului de proteine?

• **Avantajele**. Avantajul prafului de proteine constă în puritatea acestora. Această însuşire, ce nu prezintă niciun avantaj în cazul unui regim de slăbit centrat pe calculul caloriilor, are o mare importanţă în cel al unui regim cu proteine pure. Ştiţi deja că intestinul subţire, însărcinat să extragă caloriile din alimente, are cele mai bune performanţe atunci când lucrează asupra unui amestec bine proporţionat de proteine, glucide şi lipide. Dar când alimentaţia nu-i oferă decât proteine, forţei sale de extracţie i se pun beţe în roate şi totul se petrece ca şi cum acest organ şi-ar fi pierdut capacitatea de a hrăni.

În timpul primelor două etape ale planului Protal – un regim de slăbit de lungă durată – puritatea absolută a acestor prafuri este, desigur, interesantă, dar nu prezintă un avantaj superior în faţa alimentului proteic.

În schimb, în faza de stabilizare definitivă, atunci când regimul nu durează decât o zi pe săptămână, această puritate extremă se poate dovedi preţioasă, căci ea ascute tăişul zilei de joi şi întăreşte impactul şi protecţia acesteia asupra celorlalte zile ale săptămânii.

• În plus, prezentarea sub formă de praf le oferă celor care au o viaţă profesională încărcată sau neregulată şi care nu pot întotdeauna să se aşeze să mănânce la orele normale de masă, avantajul de a fi curată şi uşor de transportat şi de folosit în orice situaţie.

• **Inconvenientele**. Inconvenientul major al prafului de proteine constă în faptul că este un aliment artificial. În condiţii normale de viaţă, fiinţa umană nu este un animal biologic programat pentru a se hrăni cu prafuri. Organele noastre de simţ, vizual, tactil, olfactiv şi gustativ precum şi centrii cerebrali care gestionează senzaţia de saţietate şi plăcerea gustului ne mână spontan către alimente care au un anumit aspect, gust, miros, precum şi o anumită consistenţă.

Un praf alb, fie el îndulcit şi aromat, nu emite niciun stimul capabil să ne impresioneze. A te hrăni înseamnă probabil a ingera o anumită cantitate de nutrimente şi de energie dar mai ales, şi din ce în ce mai mult odată cu nevoia de a compensa stresul vieţii cotidiene, înseamnă nevoia de a obţine o plăcere esenţială generată de organele noastre senzoriale şi de instinctele noastre satisfăcute.

Toţi nutriţioniştii ştiu că regimurile prelungite de proteine la plic produc în timp accese inevitabile de bulimie, stare instabilă prin definiţie care exclude orice speranţă de stabilizare.

Din acest motiv simplu, dar fundamental, acest tip de alimentaţie nu poate şi nu trebuie să fie decât ocazional.

• Al doilea inconvenient al proteinelor la plic ţine de puritatea lor inegală. Mai întâi este nevoie să nu confundaţi

praful de proteine cu substituenții de hrană, simple alimente reconstituite, al căror conținut în proteine, glucide și lipide este asemănător cu cel al oricărui aliment tradițional, lipsind doar plăcerea.

Plicurile de proteine pentru dieta proteică își revendică puritatea proteică, dar fără să o posede cu totul. Fără a cita nume de marcă, trebuie să știți că singura puritate care ar putea să o depășească pe cea a zilei de joi din planul Protal ar trebuie să aibă înscris un conținut de 95% de proteine, iar din câte știu eu, așa ceva nu prea există pe piață.

• Al treilea inconvenient ține de valoarea biologică a acestor proteine.

Proteinele la plic din comerț nu au toate aceeași calitate. Aceste diferențe sunt legate de tipul de alimente din care sunt făcute și de modul de extracție.

Proteinele sunt lanțuri lungi de aminoacizi, dintre care opt sunt indispensabili. Absența din alimentație fie și numai a unuia dintre acești aminoacizi blochează întreaga sinteză și obligă organismul să foreze după proteine în propriile sale rezerve musculare. Este cazul proteinelor vegetale, cea mai mare parte incomplete, care trebuie îmbogățite cu aminoacizii ce lipsesc. Pentru a evita aceste recombinări artificiale care reușesc cu greu să egaleze un tot unitar natural, este preferabilă alegerea proteinelor complete de origine animală, cele mai uzuale provenind din lapte.

• Al patrulea inconvenient ține de absența fibrelor.

În absența fibrelor, tubul digestiv nu regăsește în aceste mese cu prafuri un punct de sprijin necesar bunei sale funcționări. Prin urmare, folosirea îndelungată a acestor proteine duce la constipație rebelă și la balonări neplăcute și uneori dureroase.

Absența fibrelor mai pune și o problemă senzorială. Masa de proteine la plic nu oferă nici consistența, nici rezistența de care are nevoie enorma armătură musculară și

senzorială a gurii. Ingestia acestora este prea rapidă şi-ţi dă impresia că ai consumat aer.

În sfârşit, în absenţa fibrelor, asimilarea alimentelor şi a caloriilor acestora este maximă.

Există câteva mărci care încorporează tărâţe de grâu în proteine, dar prezenţa acestora este de obicei simbolică, dar chiar şi în aceste doze, aceste fibre insolubile de grâu pot să irite intestinele, adesea prea reactive la femei.

Singurul mijloc veritabil de a se folosi de toate resursele de fibre ce lipsesc atât de puternic acestor proteine la plic este reorientarea către tărâţele de ovăz, prototip al fibrei solubile, în acelaşi timp delicată cu intestinul şi dură cu caloriile pe care le izolează şi le ia cu sine, eliminându-le prin scaun – adevărată binecuvântare pentru cel obez; despre multiplele avantaje şi posibilităţi ale tărâţelor de ovăz voi vorbi mai pe larg în paragrafele următoare.

În concluzie, folosit pe termen lung, inconvenientele prafului de proteine se dovedesc mult superioare avantajelor acestuia, dar pentru o utilizare punctuală, acesta se poate arăta foarte bun. El poate astfel să înlocuiască o masă primejdioasă, un sandviş sau să împiedice sărirea unei mese.

În derularea planului Protal, proteinele la plic nu prezintă interes în etapa de slăbire propriu-zisă, dar în cursul stabilizării definitive, ele pot, în cazul zilei de joi, să se substituie uneia din cele două mese principale, amplificând eficienţa planului.

Fibrele stabilizatoare. Trei linguri de tărâţe de ovăz pe zi, pe viaţă

Cititorul perseverent a putut constata că mi se întâmplă adesea să mă repet, dar este intenţionat, căci o îndrumare, pentru a fi urmată trebuie să fie înţeleasă, iar pentru a

fi înţeleasă, trebuie accentuată, mai ales dacă este vorba de noţiuni mai puţin uzuale sau care ies din cadrul explicativ tradiţional.

Dacă am insistat mult asupra proteinelor este din cauză că, în mod contrar ideii existente, acest nutriment nu este un simplu vector de calorii asemenea grăsimilor sau zaharurilor. În anumite circumstanţe, şi în special atunci când sunt folosite în stare pură, proteinele pot să devină un „anti-aliment", nu numai prin pierderea unei părţi din valoarea lor calorică ci, şi mai ciudat, prin inhibarea pentru o anumită perioadă a bunei funcţionări a organelor de asimilare.

Din aceleaşi motive, mă simt dator să insist asupra problemei fibrelor, despre care publicul avizat cunoaşte bine acţiunea lor de reglare a tranzitului intestinal, dar nu ştie nimic despre extraordinara lor importanţă în reglarea greutăţii.

Fibre solubile şi insolubile

În marea familie a fibrelor se disting fibrele insolubile care servesc drept înveliş pentru plante, rezistă descompunerii şi sunt folosite pentru rezistenţa şi pentru efectul lor de lest intestinal. Dintre acestea, cele mai cunoscute şi mai întrebuinţate sunt cele din tărâţele de grâu.

Fibrele solubile se deosebesc de precedentele prin fineţea consistenţei lor şi prin capacitatea de a se dizolva în tubul digestiv. Se găsesc în pectina din mere, vinete, dovlecei, dar mai ales şi în cantităţi foarte semnificative în tărâţele de ovăz.

Fibrele insolubile şi dure din tărâţele de grâu sunt foarte indicate pentru constipaţie, dar duritatea lor poate supune la chinuri grele intestinele sensibile ale femeilor şi în special ale acelora, foarte numeroase, care se plâng de balonări şi visează să aibă un abdomen plat.

Fibrele solubile exercită şi ele o acţiune asupra constipaţiei, dar mult mai delicată şi mai nuanţată. Însă rolul lor fundamental şi, din păcate, insuficient cunoscut, este de a forma un gel difuz în tubul digestiv, gel care înconjoară şi se impregnează în alimente, izolând în nenumăratele sale vacuole o mică parte din nutrimente şi calorii, pe care le reţine şi le antrenează cu sine în actul defecaţiei.

Tărâţele de ovăz şi pectina din mere sunt cei mai buni reprezentanţi ai acestor fibre, dar pectina de măr nu se găseşte în stare pură în alimentaţie şi nu există sub această formă decât în gelulele de la farmacie. Acesta este motivul pentru care am ales tărâţele de ovăz.

Tărâţele de ovăz: un aliment dovedit pentru slăbit

Tărâţele de ovăz sunt alimentul cel mai bogat în fibre solubile, 25%, mult mai mult decât prunele uscate sau alte asemenea produse, 10%, fasolea 7%, morcovii sau prazul 3%. Fibrele sale, prin solubilitatea lor, sunt capabile să absoarbă până la de 40 de ori volumul lor.

Astăzi se ştie că un consum de astfel de fibre mai mare de 10 g pe zi formează în intestin nişte ochiuri de reţea care prind în cursă nutrimentele, avantaj inestimabil pentru cei care au prea mult colesterol şi pentru diabeticii care se tem de glicemia lor, dar avantaj cu mult superior şi pentru cei care au tendinţă de îngrăşare, asimilând prea mult din alimente.

În doze suficiente, fibrele de porumb sunt deci capabile să izoleze caloriile din bolul intestinal, în cantităţi modeste, dar semnificative atunci când acţiunea are loc pe termen lung. Oricât de neverosimil poate să vi se pară, caloriile, sustrase şi apoi antrenate în fecale, nu mai trec niciodată în sânge, nemaiputând fi astfel folosite sau stocate de organism.

Tărâțele de ovăz provoacă astfel o nesperată risipire a caloriilor indezirabile extrase din cele trei nutrimente puse la dispoziție prin alimentație.

Prin urmare, putem și astăzi trebuie să considerăm tărâțele de ovăz ca pe un adevărat medicament de slăbit.

Se pare că în acest domeniu, americanii sunt mai perspicace decât noi. Bază a nutriției nord-americane, ovăzul este primul dintre alimentele care au primit avizul American Heart Association, ceea ce le permite fabricanților americani ca, sub această prestigioasă egidă, să-l recomande în prevenirea afecțiunilor cardio-vasculare și a diabetului.

Cum se întrebuințează tărâțele de ovăz?

Tărâțele de ovăz se găsesc sub formă de fulgi fără gust sau miros. Însă sub această formă li se reproșează adesea că se lipesc de cerul gurii și că, în doza de 3 linguri pe zi, pot să irite cu ușurință anumite intestine foarte sensibile, mai ales în primele zile. Prin urmare, trebuie să învățăm cum să ne servim de ele.

• Una dintre precauțiile obișnuite constă în introducerea progresivă a tărâțelor de ovăz în alimentație, începând cu o lingură pe zi pentru a ajunge la doza potrivită de trei linguri pe zi până la finalul primei săptămâni.

• Tărâțele de ovăz pot fi consumate cu apă, însă transformarea lor rapidă în gel le dă în gură o consistență păstoasă care nu-i ispitește pe toți consumatorii. Aceștia preferă amestecarea lor cu lactate fără grăsimi, brânzeturi albe sau iaurturi, alimente care profită de aspectul gelatinos al germenilor pentru a câștiga în consistență și pentru a da naștere unui gust agreabil de cereale.

Însă cea mai bună formă de consum este clătita sau pesmeții – iată rețeta: se amestecă ușor două linguri de tărâțe de ovăz cu o cantitate asemănătoare de tărâțe de grâu. Se adaugă un ou sau doar un albuș, după apetit și o linguriță

de brânză cu 0% grăsimi. Se adaugă la alegere sare sau zahăr. Se bate bine şi se prăjeşte câte un minut pe fiecare parte într-o tigaie anti-adezivă, unsă cu două picături de ulei aplicate pe un prosop de hârtie. Sub această formă, tărâţele de ovăz redevin un aliment integral, consumat cu plăcere. Cu ou şi brânză albă, această clătită are un puternic efect de saturaţie care, adăugat la efectul său de distrugere calorică, face din ea un foarte rar, dar autentic aliment de slăbit.

• Este necesară folosirea cu precauţie de către persoanele care suferă de spasmofilie, a căror sensibilitate excesivă la stres este răspunzătoare de deficitul cronic de magneziu. Or, capacitatea tărâţelor de ovăz, puterea lor de a reţine nutrimente şi calorii la nivelul intestinului se exercită şi asupra anumitor săruri minerale sau oligoelemente ale bolului alimentar.

În doza de trei linguri pe zi acest efect nu este suficient pentru a perturba aceste elemente, dar adresez această precauţie consumatorilor zeloşi care, în lumina rezultatelor obţinute, ar fi tentaţi să mărească aceste doze şi care, în acest caz, vor trebui să adauge în alimentaţia lor şi uşoare doze de magneziu şi, iarna, de vitamina D.

În concluzie

Pentru cei care citindu-mă descoperă tărâţele de ovăz şi înţeleg rolul important pe care acest extraordinar aport de fibre solubile îl poate juca în noua lor viaţă, mă văd dator să insist asupra faptului că tărâţele de ovăz nu sunt un tratament, ci o rezervă concentrată şi valoroasă de fibre solubile, element natural indispensabil fiecăruia dintre noi şi cu atât mai mult celor patru categorii: cei care suferă de constipaţie, obezitate, diabet şi exces de colesterol. Pentru a încheia demonstraţia, voi adăuga că fibrele posedă puterea recunoscută de a reduce în mod semnificativ numărul de cazuri de cancer de intestin.

În cazul de față ne preocupă doar obezitatea sau tendința de îngrășare și mai ales speranța de a obține, cu ajutorul a două măsuri simple și puțin constrângătoare, o stabilizare definitivă a greutății.

La nivelul unei zile de proteine pure pe săptămână și a trei linguri de tărâțe de ovăz pe zi există oare ceva care să-i facă să ezite pe cei care au dus dintotdeauna o luptă inegală împotriva tendinței lor de îngrășare?

Rezumat-memento al regimului de stabilizare definitivă

O alimentație normală 6 zile din 7, păstrând întru totul reflexele bune dobândite pe perioada regimului, dar practicarea în fiecare zi de joi, sau în caz că nu se poate, atunci miercurea sau vinerea, a unei zile complete de proteine pure (regimul de atac), în mod regulat, strict și pentru tot restul vieții.

Consumul zilnic, regulat a 3 linguri de tărâțe de ovăz, pentru tot restul vieții.

Neglijarea acestor două măsuri care reprezintă unul dintre stâlpii de sprijin ai planului Protal înseamnă confirmarea faptului că în curând vei lua din nou în greutate TOATE KILOGRAMELE PIERDUTE.

Rețete și meniuri pentru regimul de atac și cel de cursă lungă

Regimul proteinelor pure care reprezintă vârful de lance şi partea strict de slăbit a planului Protal şi a zilei de joi stabilizatoare trebuie să vă fie de acum înainte familiar. Dacă l-aţi început deja, probabil aţi constatat surprinzătorul său amestec de simplitate şi eficienţă. Această simplitate care exclude orice ambiguitate şi vizează foarte exact alimentele ce trebuie folosite constituie unul dintre cele mai bune atuuri ale planului. Dar acest regim are la rândul său un călcâi al lui Ahile, care este legat de faptul că un anumit număr de pacienţi riscă, din lipsă de timp sau de imaginaţie să se cantoneze într-o selecţie prea restrânsă de alimente, sfârşind prin a se hrăni într-o manieră repetitivă şi plicticoasă cu eternele fripturi la grătar, ouă tari şi iaurturi fără grăsimi.

Desigur, această soluţie respectă credo-ul regimului care deschide calea alimentaţiei libere în limitele listei de alimente permise dar, pe termen lung, o astfel de limitare poate părea monotonă şi apăsătoare şi poate da pe nedrept impresia că acest regim este un regim trist şi frustrant.

Or, el nu este deloc aşa şi este absolut necesar, mai ales pentru cei sau cele care au de slăbit multe kilograme să depună efortul de a face acest regim nu doar acceptabil, ci apetisant şi atractiv.

De la o consultaţie la alta, am putut constata că, puse în faţa aceleiaşi liste de alimente permise, anumite femei se dovedeau mai inventive decât altele şi reuşeau să creeze combinaţii îndrăzneţe de alimente şi de mâncăruri, precum şi reţete inovatoare care făceau ca regimul lor să fie unul plăcut.

Prin urmare, am luat obiceiul de a nota aceste reţete şi de a le propune celorlalte femei care dispuneau de mai puţin timp sau de mai puţină creativitate, creând astfel un sistem de schimb în serviciul tuturor celor care se pregăteau să înceapă planul Protal.

Aceste reţete nu se referă decât la lista alimentelor ce alcătuiesc regimul de atac strict proteic şi apoi la cea a regimului de cursă lungă cu proteine alternative.

Aceste reţete nu sunt decât nişte sugestii care nu istovesc izvorul de inventivitate al anumitor femei care reuşesc de fiecare dată să inoveze şi să facă acest regim pe zi ce trece tot mai diversificat. Dacă unii dintre voi aparţin acestui cerc tot mai restrâns de inovatori în ale artei culinare, vă sunt în mod anticipat recunoscător pentru gestul vostru de a-mi trimite noi reţete pe care nu voi uita să le includ în ediţiile următoare ale acestei cărţi.

Obiectivul ultim al acestor reţete este de a-i permite celui care le foloseşte să aibă mai mult timp şi astfel să îmbunătăţească calitatea şi aspectul felurilor de mâncare şi al meselor.

Reţete pentru regimul de atac cu proteine pure

Sosurile

Marea majoritate a sosurilor face apel la materiile grase, ulei, unt sau smântână, care sunt principalii duşmani ai celui care doreşte să slăbească şi de aceea total excluse din primele două faze strict de pierdere în greutate.

Marea problemă a planului Protal este deci să găsească lianţi şi sosuri care să permită deprinderea cu alimente atât de alese şi valoroase precum carnea, peştele, ouăle.

Pentru a înlocui materiile grase, avem la dispoziţie uleiul de parafină, guma de guar şi zeamilul.

• **Uleiul de parafină**. Aşa cum v-am spus deja, este vorba de un ulei mineral care traversează tubul digestiv fără a-l penetra. Această caracteristică face ca ulei de parafină să

nu-i ofere nicio calorie organismului şi doar să ungă intestinele datorită capacităţii sale lubrifiante, foarte utilă în aceste regimuri mai degrabă constipante.

Singurele sale inconveniente ţin de consistenţa sa mai greoaie decât cea a uleiului vegetal – inconvenient pe care îl reducem serios prin adaosul de apă minerală care uşurează emulsia acestuia – şi de posibilitatea de a provoca în caz de abuz câteva scăpări neplăcute – inconvenient pe care îl micşorăm prin reducerea dozelor şi prin modul de asociere cu alte ingrediente ale unui sos.

• **Guma de guar**. Puţin cunoscut, acest ingredient vegetal se vinde sub formă de pudră la farmacie. Practic lipsit de calorii, capacitatea sa de gel natural îi permite să confere densitate sosurilor şi o onctuozitate care aminteşte de cea a grăsimilor. Ea se foloseşte în cantităţi foarte mici (1/4 linguriţă la 150 ml de lichid) şi se îngroaşă la căldură.

• **Zeamilul**. Acest ingredient vecin cu tapioca este de folos la gătit datorită capacităţii sale de liant şi densificator. Este o glucidă, dar cantităţile de care aveţi nevoie sunt atât de mici (o linguriţă la 125 ml de sos), încât acest lucru este neglijabil. Zeamilul permite la rândul său obţinerea unui sos onctuos, în special sosul Béchamel, fără adaos de materii grase.

Înainte de folosire, adică înainte de a-l încorpora în amestecul cald, el trebuie dizolvat în puţin lichid rece, apă, lapte sau supă răcită. Se îngroaşă la cald.

• **Cuburile de concentrat fără grăsimi** (de supă, de pasăre, de peşte şi de legume). Sunt foarte folositoare în prepararea anumitor sosuri, nu numai datorită capacităţii lor de liant şi densificator, înlocuind uleiul în cazul sosului vinaigrette, dar mai ales şi pentru că, amestecate cu o mână de ceapă tăiată şi călită, garnisesc carnea şi peştele fără aport de materii grase.

Pornind de la aceste ingrediente, vă propun câteva reţete de sosuri de bază.

Vinegreta

Sos de bază deosebit de important, folosit în perioada de cursă lungă pentru a uşura consumarea salatelor şi a cruditãţilor. Se poate pregăti în trei moduri, adaptându-se astfel aproape tuturor gusturilor.

• **Vinegretă pe bază de parafină**. Pentru a obţine o vinegretă cu gust plăcut şi pentru a scăpa de densitatea parafinei, aceasta trebuie emulsionată cu apă minerală şi adăugat mai mult oţet şi muştar. Respectaţi proporţiile următoare:

1 lingură de ulei de parafină
1 lingură de apă minerală
2 linguri de oţet de vin, de zmeură sau balsamic
1 lingură de muştar de Dijon

Sare şi piper. Cunoscătorii pot să adauge ierburi fine, sos de soia, Tabasco sau Worchestershire.

• **Vinegretă cu concentrat de legume**. Încorporaţi la cald, în două linguri de apă, un cub de concentrat de legume fără grăsimi, apoi adăugaţi o linguriţă rasă de zeamil, două linguri de oţet şi o lingură de muştar.

Sos-maioneză

• **Maioneză clasică cu parafină**. Puneţi într-un bol un gălbenuş de ou, sare, piper şi o linguriţă de oţet. Amestecaţi bine până când oul, sarea, piperul şi oţetul se încorporează. Adăugaţi turnând continuu uleiul de parafină, picătură cu picătură. Când sosul începe să se adune, asezonaţi-l după gust, dacă este nevoie. Apoi adăugaţi muştarul pentru a uşura emulsia unui sos bine legat.

• **Maioneză verde**. Pregătiţi-o în acelaşi mod, adăugând din plin pătrunjel creţ şi arpagic tăiate mărunt.

• **Maioneză fără ulei.** Fierbeți un ou tare. Striviți-l cu furculița și faceți un amestec cu brânză degresată (50 g). Adăugați mirodenii, sare și piper.

Sos béarnaise de regim

Se iau șalota, tarhonul, oțetul și două ouă. Șalota tăiată mărunt se călește în 150 ml de oțet. Se adaugă tarhonul așa cum este sau tocat, după gust. Se lasă să se încingă oțetul și se varsă apoi peste cele două gălbenușuri de ou, bătând bine, ca pentru maioneză.

Se adaugă două linguriță de ulei de parafină, sare și piper. Se lasă la bain-marie să se încălzească și se servește cu carne rece sau caldă.

Sos ravigote

Se amestecă cu mixerul într-un castron un ou fiert tare cu trei castraveciori acri de mărime medie, o ceapă mică și mirodenii. Se adaugă două iaurturi fără grăsimi, ½ linguriță de muștar și sare.

Sosul ravigote se folosește ca garnitură pentru pește, ouă fierte tari, carne și legume.

Sos alb

Se iau două ouă, un iaurt cu 0% grăsimi și o jumătate de ceașcă de lapte degresat. Se încălzește laptele și se adaugă sarea și piperul. Se varsă peste cele două gălbenușuri de ouă, bătând bine, apoi se adaugă iaurtul. Se fierbe totul la bain-marie.

Ca garnitură pentru pește, se poate adăuga un castravecior acru tăiat mărunt.

Sos gribiche

4 porții. Se trece oul fiert tare prin robotul de bucătărie. Se adaugă 2 linguriță de muștar, 1 lingură de oțet, 1 linguriță de ulei de parafină amestecat în prealabil cu apă

minerală şi apoi o lingură de iaurt natural, sare, piper, pătrunjel şi castraveciori muraţi tăiaţi. Se serveşte ca garnitură pentru supe, cu carne rece, în special cu limbă.

Sos verde

Se iau câte 25 g din fiecare din verdeţurile următoare, proaspete: măcriş sau creson, la alegere, pătrunjel, tarhon, arpagic, frunze de ţelină, mentă şi şalotă. Se mărunţesc foarte fin, apoi se adaugă şalota. Se taie în bucăţi trei ouă fierte tari, cu tot cu albuş şi se amestecă cu mixerul. Separat, se amestecă 4 iaurturi fără grăsimi cu oţetul, sarea, piperul, şalota şi verdeţurile. Se mixează şi se pun la rece.

Sosul verde este o garnitură perfectă pentru vita fiartă în supă, servită caldă sau rece.

Sos fiert de roşii

4 porţii. Într-o tigaie anti-adezivă, se căleşte ceapa tăiată mărunt şi se adaugă 6-8 roşii proaspete decojite şi fără seminţe sau, pentru cei grăbiţi, 300 ml de roşii zdrobite sau tăiate mărunt. Sare şi piper.

Se acoperă şi se lasă la foc mic timp de 20 de minute. Se lasă să se răcească, iar apoi se mixează. Se aromatizează cu mentă proaspătă, busuioc şi tarhon.

Se serveşte cu terine de peşte sau cu legume.

Sos cu verdeaţă

4 porţii. Se dizolvă un cub de concentrat de supă, de peşte sau de legume, fără grăsimi, într-o jumătate de pahar de apă călduţă şi se adaugă amestecând o linguriţă de zeamil. Se pune totul pe foc şi se îngroaşă amestecând continuu. Se ia de pe foc şi se încorporează bine cu 200 g de brânză degresată, verdeaţă, sare şi piper.

Se serveşte ca garnitură atât pentru carne, cât şi pentru peşte.

Sos vânătoresc

4 porţii. Se călesc două şalote tăiate mărunt în 3 linguri de oţet şi 2 linguri de apă. Se pune capacul şi se lăsă să se înmoaie timp de zece minute. Se descoperă şi se lasă să scadă 5 minute.

Se ia de pe foc şi se adaugă un gălbenuş de ou bătut şi două linguri de brânză, sare şi piper. Se mai pune şi puţin tarhon tăiat. Se fierbe din nou la bain-marie pentru a obţine în cele din urmă un sos dens.

Se serveşte cu carne şi peşte.

Sos olandez

4 porţii. Într-un recipient la bain-marie se bate un gălbenuş de ou cu o linguriţă de muştar şi două linguri cu sucul de la o lămâie. Se lasă câteva minute la foc mic pentru ca sosul să se îngroaşe şi apoi se toarnă încet continuând cu amestecarea a 50 ml lapte cald. Se lasă din nou să se îngroaşe la bain-marie şi se păstrează sosul cald până la momentul servirii.

În mod clasic este o garnitură pentru peşte alb, dar se potriveşte şi pentru sparanghel, fasole verde şi spanac.

Sos Béchamel

Se amestecă 1/4 l de lapte rece degresat cu 1 lingură de zeamil, iar apoi se adaugă un cub de concentrat pentru supă fără grăsimi. Se lasă să fiarbă câteva minute la foc mic, pentru a se îngroşa. Se adaugă sare, piper sau nucşoară, după gust. Se potriveşte perfect cu legumele la grătar şi în special cu andive cu şuncă.

Sos cu hrean

Se mixează o bucată de brânză cu o linguriţă de hrean ras, sare şi piper, până când acest amestec devine o pastă

Se potriveşte perfect cu peştele gătit la abur, în hârtie de gătit sau la microunde. De asemenea, ca garnitură pentru carnea albă.

Sos divin

Se pun într-un castron 2 gălbenuşuri de ou, 1 lingură de muştar, 150 g de brânză fără grăsimi, 1 linguriţă de zeamil, sare şi piper. Se aşează pe foc şi se lasă până începe să fiarbă, se ia de pe foc, se adaugă câteva mirodenii şi suc de lămâie

Se serveşte cu terine sau cu peşte cald. Se consumă de regulă cald sau răcit.

Carnea

Mai întâi, reţetele pentru carnea de vită:

Friptură de vită

Se ia o bucată de muşchi sau de file de vită şi se aşează în cuptorul preîncălzit. Se pune sare abia spre final, pentru a evita uscarea cărnii. Se ţine în cuptorul încins 15 minute pentru fiecare jumătate de kilogram de carne.

Rest de friptură rece de vită

Se serveşte cu unul din numeroasele sosuri descrise mai sus.

Frigărui de vită

Se taie 400 g de file de vită în bucăţi mari şi se aşează pe beţişoare împreună cu rondele de ceapă, cimbru şi foi de dafin. În perioada de atac numai cu proteine pure, se pot intercala şi bucăţi de roşie şi de praz, dar fără a fi consumate, ci numai de decor şi pentru a da gust cărnii.

Friptură cu sos tartar

Se iau 200 g de friptură şi se taie, încorporându-se cu ingredientele sosului tartar, având grijă să se obţină un amestec omogen.

Friptură picantă

Se ia o bucată de carne şi se prăjeşte într-o tigaie antiadezivă. Spre final se acoperă cu piper bine umezit. Între timp se încălzeşte o jumătate de iaurt fără grăsimi, se adaugă o linguriţă de ulei de parafină şi piper şi se adaugă amestecul astfel obţinut peste friptura caldă. Se stinge focul şi se continuă amestecarea sosului şi apoi se toarnă peste friptură.

Carne de vită fiartă

Se fierbe o bucată de carne de vită foarte slabă (în jur de 500 g) într-un litru şi jumătate de apă cu cimbru, foaie de dafin şi o ceapă, sare şi piper. Se lasă la fiert timp de 1 oră şi 15 minute, apoi se serveşte caldă, tăiată bucăţele, cu sos ravigote şi castraveciori acri.

După faza de atac, atunci când alternativ apar şi legumele, se poate adăuga şi un praz la fiert. Se serveşte alături de un sos de roşii.

Friptură de carne tocată de vită (10-12 porții)

Ingrediente: 1,200 kg de carne tocată de vită, 2 ouă, sare, piper, o ceapă dată prin răzătoare şi 3 iaurturi mici cu 0% grăsimi.

Se bat ouăle cu ceapa, iaurturile, sarea şi piperul şi se amestecă atent cu carnea tocată. Se unge cu ulei şi se tapetează cu făină o tavă de chec pe care se aşează jumătate din acest amestec.

Alte ouă fierte tari se curăţă şi se aşează de-a lungul tăvii, unul după altul. Se acoperă cu cealaltă jumătate.

Se preîncălzeşte cuptorul la 180 °C şi se lasă să se pătrundă circa o oră.

Se serveşte caldă sau rece, alături de un sos cu hrean, de un sos verde sau de un sos fiert de roşii.

Apoi câteva reţete pe bază de carne de viţel:

Viţel în sos alb

Se iau 500 g de carne de viţel, dintre bucăţile cele mai slabe. Se taie în bucăţi şi se pun la fiert cum am descris mai sus.

Între timp, se încălzeşte o cană mare de lapte degresat cu cimbru. Se adaugă sare şi piper şi se varsă laptele călduţ peste trei gălbenuşuri de ou crude, amestecând bine. Se adaugă din nou sare şi piper şi se varsă acest sos peste carnea de viţel. Se încălzeşte fără să se fiarbă.

Escalop de viţel

Într-o tigaie anti-adezivă se aşează un strat de ceapă stropită cu apă în care s-a dizolvat un cub concentrat pentru supă fără grăsimi. Se lasă la foc mic până începe să se rumenească. Se aşează bucăţile de pulpă de viţel peste stratul de ceapă şi se prăjesc câte 10 minute pe fiecare parte. La final, se scoate ceapa, iar bucăţile de carne se prăjesc la foc iute în restul de suc rămas. Se serveşte presărat cu coajă de lămâie.

Friptură de vită la tigaie

Se prepară la fel ca şi precedenta, dar la final se adaugă două linguri de apă peste friptură, nu se scoate ceapa şi se lasă să fiarbă 1 minut în tigaie. Se serveşte cu doi castraveciori acri tăiaţi rondele.

Drob de viţel
(se prepară în ajun)

Ingrediente: 500 g de jambon, fără grăsimi şi fără nervuri, tocat, 100 g de carne tocată de viţel, patru ouă bătute, 1 lingură de piper roz râşnit, sare şi piper.

Se amestecă piperul roz sarea şi piperul cu ouăle bătute, iar apoi carnea şi jambonul şi se amestecă bine.

Se unge o tavă cu un prosop de hârtie îmbibat cu o picătură de ulei şi apoi se tapetează cu făină. Se aşează amestecul.

Se dă la cuptor timp de 1-1:15 h, la 160 °C, program de rotire sau la bain-marie dacă aveţi cuptor obişnuit.

În cele din urmă, câteva reţete pentru amatorii de organe:

Ficat de vițel la tigaie în oțet de vin

Se aşează un strat de ceapă într-o tigaie anti-adezivă şi se lasă la foc mic până începe să se rumenească. Se aşează bucata de ficat de viţel şi se prăjeşte câte 10 minute pe fiecare parte. Spre final, se îndepărtează ceapa, se lasă friptura la foc iute în sucul rămas şi se stropeşte cu o doză mare de oţet de vin.

Limbă de vită în sos ravigote

Se ia limba de vită şi se îndepărtează grăsimile. Se fierbe într-un litru şi jumătate de apă cu cimbru, foaie de dafin şi o ceapă, sare şi piper, timp de o oră şi un sfert. Se serveşte caldă, tăiată felii, cu sos ravigote şi castraveciori acri.

Aveţi grijă să consumaţi numai partea anterioară a limbii, dat fiind faptul că aceasta din urmă este mult mai slabă decât vârful.

Frigărui cu inimă și rinichi

Se taie bucăţele alcătuind un amestec de 400 g de părţi egale de inimă şi rinichi de viţel sau de miel care se aşează pe frigărui, cu rondele de capă, cimbru şi foi de dafin. În perioada de atac numai cu proteine pure, se pot intercala şi bucăţi de roşie şi de praz, dar fără a fi consumate, ci numai de decor şi pentru a da gust organelor.

Carnea de pasăre

Pui cu tarhon

Se freacă puiul cu usturoi şi cu tarhon, apoi se taie mărunt tarhonul şi se presară în interiorul puiului. Sare şi piper. Se prepară fie la rotisor, fie la cuptor. Feriţi-vă să consumaţi pielea şi extremităţile aripilor.

Sufleu de pui

Se taie pieptul de pui în bucăţi şi se adaugă sare, piper şi mirodenii.

Se încălzeşte o ceşcuţă de lapte degresat şi se varsă peste două gălbenuşuri crude. Se amestecă bine totul cu puiul tăiat, apoi se bat spumă cele două albuşuri şi se încorporează fără a le mai bate prea tare (sufleul va creşte mai bine). Se pune totul la cuptor la o temperatură medie, timp de o jumătate de oră.

Terină de pasăre cu tarhon

Ingrediente: un pui de aproximativ 1,5 kg, 2 morcovi, 2 roşii, 1 praz, sare, tarhon, 1 albuş de ou, 1 linguriţă de piper roz, sare şi piper.

Se spală puiul şi apoi se taie în bucăţi. Se curăţă legumele (morcovi, praz, ceapă, ţelină), se spală şi se taie. Se pun într-o oală într-un litru de apă şi se dau într-un clocot. Se adaugă puiul, sarea şi piperul, se ia spuma şi se lasă la fiert o oră la foc mic.

Se scoate puiul, se scurge de apă şi se curăţă carnea de pe oase, tăind-o mărunt. Roşiile fără seminţe se taie mărunt. Se aşează bucăţile de pui într-o tavă, intercalând bucăţele de roşie şi frunze de tarhon. Apoi restul de legume se dau într-un clocot şi se lasă să scadă până în jur de 25 cl.

Se bate spumă albuşul de ou şi se varsă peste legumele fierte, mai lăsând să fiarbă încă un minut. Se lasă la răcit şi se pasează. Se adaugă şi puiul şi se presară cu piper

roz. Se mai adaugă câteva bucăţele de roşie şi câteva frunze de tarhon.

Se scoate terina din tavă pe o farfurie şi se lasă la frigider pentru a o servi rece. Este de preferat să fie preparată în ajun.

Tocăniță
(8 porții)

Ingrediente: 1 pui de 1,5 kg, 400 g de carne de viţel, 1 iepure de 1 kg, 200 g de şuncă fără grăsimi, oase de vită, cimbru, foaie de dafin, piper roz, sare, piper şi oţet de vin.

Se taie şunca, puiul, carnea de iepure şi de viţel în bucăţi. Se amestecă toate acestea ca pentru o terină. Se adaugă puţină sare, piper, cimbru, foi de dafin şi cinci boabe de pipe roz. Peste acestea se toarnă un amestec de apă cu oţet (2 volume de apă pentru 1 volum de oţet). Se adaugă oasele de vită pentru gelatină. Se dă totul la cuptor la 200 °C, timp de 3 ore. Se serveşte rece.

Iepure cu muștar

Se unge cu muştar spatele iepurelui, se presară cimbru şi se înveleşte într-o folie de aluminiu. Se pune la cuptor timp de 1 oră, iar apoi se scoate folia de aluminiu.

Se amestecă o jumătate de iaurt fără grăsimi cu o lingură de ulei de parafină, bătând bine pentru o bună emulsionare, apoi se adaugă sare şi piper. Se varsă apoi acest sos peste iepure, dizolvând bine muştarul uscat prin coacere.

Se serveşte cu castraveciori acri tăiaţi rondele, după ce se reîncălzeşte totul la cuptor timp de câteva minute.

Peştele

Limbă-de-mare natur, gătită la abur

Se ia o limbă-de-mare de dimensiuni medii, porţionată în prealabil la pescărie. Se spală şi se şterge cu grijă. Se

aşează între două farfurii deasupra unei cratiţe umplută trei sferturi cu apă ce clocoteşte.

Peştele este gata în aproximativ 15 minute. Se adaugă lămâie, sare, piper şi pătrunjel tocat.

Merluciu în sos alb

Se opăreşte peştele în apă fiartă cu legume. Se serveşte cu un sos alb şi cu pătrunjel tocat (vezi sos alb).

Merluciu în cochilie

Pentru preparare la rece, se ia o bucată de merluciu, se adaugă maioneză şi se aşează totul într-o scoică Saint-Jacques. Se ornează cu ouă fierte tare tăiate în patru.

Pentru preparare la cald, se asezonează merluciul cu un sos alb, cu pătrunjel şi se încălzeşte totul.

Pentru o masă rapidă, se poate servi peştele rămas şi mai simplu, cu o vinegretă.

Doradă regală

Se pregăteşte o doradă frumoasă şi perfect curăţată de solzi şi o litră de midii bine curăţate. Se spală dorada şi se aşează într-o tavă. Se dă la cuptor împreună cu o ceapă tăiată rondele.

Între timp se pun la foc midiile până când încep să sară în oală şi pot fi deschise. Se ia sucul de la scoici, se adaugă zeamă de lămâie, se pasează totul foarte bine şi se varsă peste doradă. Se condimentează peştele şi se dă la cuptor, unde se lasă trei sferturi de oră. Se adaugă apoi midiile, sarea şi se reîncălzesc, stropindu-le regulat.

Doradă la grătar

Se ia o doradă mică, se curăţă de solzi, se spală şi se şterge. Se pune fie pe grătar, fie la cuptor, după ce a fost garnisită cu un strat de mirodenii, tarhon şi ceapă tăiată şi după ce a fost condimentată.

Dorada este gata când pielea sa se rumenește (aproximativ ¾ h). Sarea se adaugă la final.

Somon în hârtie de gătit

Se ia o felie frumoasă (rondelă) de somon. Se așează pe o bucată de folie de aluminiu. Se presară mărar și se stropește cu lămâie, apoi se pune sare și piper. Pentru gust se adaugă rondele de ceapă și un praz tăiat ce se îndepărtează la final. Se închide totul în folia de aluminiu și se pune la cuptorul încins nu mai mult de 10 minute sau chiar mai puțin, în funcție de gust, pentru a-l păstra suculent și gustos.

Somon la grătar pe o singură parte

Se ia o frumoasă rondelă de somon cu tot cu piele. Se pune la cuptor într-o folie de aluminiu în partea de sus, imediat sub grătarul de deasupra, cu pielea așezată către grătar și în prealabil acoperită de un strat de sare grunjoasă.

Se lasă până când sarea se îmbibă în suc, iar pielea se rumenește și devine crocantă. Este momentul în care partea de sub piele este pătrunsă și are o consistență tare și o tentă de portocaliu „somon", iar cealaltă față, abia încălzită, rămâne roșie și moale. Se scoate bucata de somon, se îndepărtează sarea grunjoasă, se întoarce pentru a fi așezată în farfurie cu pielea sa stacojie în jos și se servește.

Pentru o pregătire optimă, bucata trebuie să arate îndeajuns de coaptă, de culoarea somonului, caldă și suculentă pe partea cu pielea și călduță și roz la suprafață.

Somon crud marinat

Se lasă la marinat timp de o noapte o bucată bună de somon sau, și mai bine, o jumătate de somon crud, într-o marinată de lămâie, mărar, condimente fine sare și piper verde. Se taie apoi în felii subțiri și se servește ornat cu mărar.

Somon crud à la japonaise

Este modul cel mai practic şi mai rapid de a pregăti un peşte. Se taie o bucată de file de somon în secţiune transversală, dinspre suprafaţă înspre piele în feliuţe subţiri. Se aşează rond pe o farfurie se stropesc feliuţele cu sos de soia, depărtându-le unele de altele, pentru ca sosul să le pătrundă bine. Se serveşte imediat.

Somon tartar

Se iau 150-200 g de somon tocat şi se încorporează unul câte unul ingredientele sosului tartar, având grijă să se obţină un amestec omogen.

Pate de peşte-pescar

(se prepară cu două zile înainte)

Ingrediente: 1 kg de peşte-pescar fără piele, 8 ouă, o linguriţă de sare fină, o cutie de concentrat de roşii (140 g), un plic de *court-buillon*[1], 2 l de apă şi 1 pahar de oţet de vin.

• În prima zi: se fierbe apa cu praful de *court-buillon* şi la momentul în care se pune peştele se adaugă şi paharul de oţet. După ce se fierbe, se lasă puţin la răcit şi se scot oasele. Se separă file-urile, iar restul se taie în bucăţi medii. Se lasă la scurs la rece toată noaptea.

• A doua zi se bat ouăle cu mixerul şi se adaugă sare şi piper. Se pune apoi concentratul de roşii. Într-o salatieră se amestecă bucăţile de peşte-pescar (fără cele două fileuri). Se unge cu ulei şi se tapetează cu făină o tavă de chec de 26 cm lungime şi se aşează jumătate din preparat. Se adaugă cele două file-uri şi se acoperă totul cu cealaltă jumătate. Se preîncălzeşte cuptorul la 160° C (în medie). Se dă la cuptor trei sferturi de oră până la o temperatură de 180 °C (sau la bain-marie dacă aveţi un cuptor obişnuit). Se lasă la răcit şi se pune la frigider peste noapte.

---

[1] Concentrat pentru fierberea peştelui, obţinut dintr-un amestec de vin alb şi legume.

Fructele de mare: scoici și crustacee

Midii marinărești

Midiile trebuie să fie foarte proaspete, pline şi de dimensiune medie, perfect curăţate şi spălate în mai multe ape.

Astfel pregătite, se aşează într-o cratiţă cu un pahar de apă şi două linguriţe de oţet, feliuţe de ceapă, pătrunjel tocat, cimbru şi foi de dafin, puţin usturoi şi piper.

Se pune cratiţa la foc iute până când midiile încep să sară şi pot fi deschise. Odată deschise, se poate considera că midiile sunt gata. Se aşează pe o farfurie, cu sucul lor cu tot. Nu puneţi sare peste sucul de midii decât după ce sunt gata.

Midii în vase ramekin

Ingrediente: 3 ouă, 2 litri de midii, vin alb sec, sare, piper, o lingură de brânză fără grăsimi.

În vin alb se fierb midiile la foc iute până se deschid. Când sunt gata, scurse şi călduţe, se amestecă cu o lingură de brânză albă şi cu pătrunjel, cu sare şi piper. Se pun în vase ramekin la cuptor, la o temperatură joasă.

Crab umplut

Se ia un crab viu, destul de mare şi greu. Se opăreşte în apa clocotită circa 20 de minute, în funcţie de mărimea sa. Se secţionează şi se prelevează părţile comestibile.

Se face o maioneză (*vezi* sosuri) şi se amestecă cu crabul desprins de cochilie. Se serveşte în cochilii de scoici Saint-Jacques, ornat cu rondele de ou fiert tare. Pentru aspect, se pot adăuga rondele de roşii şi o frunză de salată, ce pot fi consumate odată cu introducerea legumelor în etapa a doua a planului Protal.

Drob de crab

(se prepară în ajun)

Ingrediente: 2 crabi (165 g net, după scurs), 4 ouă, 5 boabe de piper roz, 2 linguri de lapte degresat şi 300 g de brânză fără grăsimi.

Se lasă crabul la scurs, se îndepărtează cartilagiile şi se şterge la nevoie cu o cârpă. Se mixează ouăle cu brânza, laptele şi piperul şi se adaugă crabul, amestecând bine. Se unge cu ulei cu ajutorul unui prosop de hârtie o tavă de chec şi se tapetează cu făină, apoi se varsă amestecul. Se preîncălzeşte cuptorul la 160° C şi se lasă să se pătrundă timp de 1-1:30 h, la programul de rotire. Dacă nu, se pune la bain-marie.

Scoici Saint-Jacques gratinate

Ingrediente: 4 scoici Saint-Jacques, ½ litru de midii şi 100 g de creveţi.

Se pun scoicile Saint-Jacques la foc iute pentru a le deschide şi apoi se scot din cochilie. Se dă la o parte partea neagră şi inelul şi rămân doar partea albă şi cea roşie. Se spală pentru a elimina orice urmă de nisip şi se lasă la foc un sfert de oră, într-o oală cu un litru de apă şi 3 linguri de oţet.

Între timp, se pun midiile la foc iute până se deschid complet, se pregătesc două ouă tari, se taie şalota şi pătrunjelul, se zdrobesc ouăle şi se amestecă totul, adăugând midiile fără cochilie şi creveţii.

Carnea scoicilor Saint-Jacques se taie în cuburi mari şi se adaugă la pasta obţinută. Se adaugă sucul midiilor pentru a obţine un amestec onctuos. Se pune sare şi piper şi se reaşează în cochilii după ce acestea din urmă au fost bine spălate. Cochiliile astfel umplute se dau la cuptor timp de 20 de minute, punând deasupra partea roşie pentru decor.

Homar cu maioneză

Se spală bine 500 g de homar şi se opăreşte în apă clocotită asemenea crabilor. Se lasă la răcit în apa în care a fiert. Se serveşte cu maioneză (*vezi* sos maioneză).

Platou cu fructe de mare

Stridiile se servesc cu puţină lămâie sau oţet şi cu ceapă. Se alcătuieşte un platou frumos cu mai multe tipuri de scoici, creveţi şi se servesc pe un strat de fulgi de gheaţă şi de varec (alge marine brune).

Ouăle

Ouăle sunt de mare ajutor în timpul fazei de atac, prin urmare, se recomandă să aveţi întotdeauna câteva ouă fierte tari în frigider.

Ou fiert moale, consumat în coajă

Este nevoie de trei minute pentru a fierbe un ou moale astfel încât să fie consumat în coajă; la patru minute este moale, dar poate fi decojit.

Ouă jumări

Se pune un pic de lapte într-o cratiţă. Se iau trei ouă şi se bat ca pentru omletă. Se adaugă sare şi piper şi se varsă ouăle peste lapte, bătând continuu cât timp se prăjesc. Ouăle jumări nu trebuie să fie foarte prăjite, ci mai moi. Puriştii, de dragul consistenţei onctuoase, îşi fac ouăle jumări la bain-marie.

Aceste ouă se pot îmbunătăţi adăugându-le câteva bucăţi de creveţi roz sau câteva bucăţele de ficăţei de pasăre, iar odată cu introducerea legumelor în etapa a doua a planului Protal şi câteva vârfuri de sparanghel. În zilele de sărbătoare, aceste ouă modeste merită o trufă tăiată bucăţi sau o lingură de caviar.

Ouă umplute cu creveți

Pot reprezenta o intrare agreabilă în acest regim, care este destul de puţin bogat.

Se fierb ouăle tari şi se lasă să se răcească. Se taie fiecare ouă în două jumătăţi egale, se scot gălbenuşurile şi se pisează, încorporând în ele câţiva creveţi tăiaţi mărunt. Se adaugă apoi puţină maioneză de regim şi se garniseşte cu restul de creveţi.

Tartă cu ouă

Ingrediente: 5 ouă, 375 ml lapte cald cu 0% grăsimi, un baton de vanilie proaspăt (şi subţire), 10 ml de vanilie lichidă, nucşoară.

Se bat ouăle într-un castron mare. Se încălzeşte laptele cu batonul de vanilie rupt în două. Se scoate batonul şi se varsă laptele încet peste ouă, se adaugă cei 10 ml de vanilie şi 2 linguriţe de nucşoară. Se pune totul într-o formă de tartă sau în vase ramekin individuale. Se presară din nou cu nucşoară.

Se pune la cuptor (la 160 °C) la bain-marie. Dacă aveţi un cuptor cu program de rotaţie, nu este necesar bain-marie-ul. Timpul de preparare trebuie verificat în funcţie de cuptorul folosit.

Insulă plutitoare

Se sparg patru ouă separând albuşurile de gălbenuşuri, iar apoi, într-un castron, se bat albuşurile până se fac o spumă densă.

Se fierbe ½ l de lapte degresat împreună cu un baton de vanilie. Se ia cu polonicul o parte din albuşuri pentru a face bulgări de zăpadă care se lasă să cadă în laptele cald încă. Atunci când aceşti bulgări se umflă bine, se întorc pe partea cealaltă, apoi se iau cu o spumieră şi se lasă la scurs pe o farfurie.

Se bat gălbenuşurile şi se varsă peste ele laptele rămas, bătând bine, apoi se pun din nou pe foc, amestecând

continuu. Atunci când crema începe să se îngroaşe, se retrage iute de pe foc pentru a evita să se prindă şi se îndulceşte cu pudră de aspartam. Se aşează apoi delicat insulele de zăpadă care vor pluti pe cremă şi se serveşte rece.

Lapte de pasăre

Se pune într-un castron un gălbenuş de ou la care se adaugă puţin aspartam şi o lingură de apă de flori de portocal. Se bate până se omogenizează perfect. Se adaugă un pahar mare de lapte degresat pentru a deschide amestecul la culoare, având grijă de a amesteca uşor.

Aspic de ou cu jambon sau ou în aspic

Se fierb câteva ouă moi (4 minute) şi tot atâtea jumătăţi de felii de jambon fără grăsimi. Se pun la înmuiat în apă rece foile de gelatină cumpărate din comerţ, timp de 1-2 minute şi se scurg strângându-le în mână, apoi se încălzesc pentru a deveni lichide şi se adaugă sare, piper şi UNA picătură de coniac.

Se rulează oul cald încă în jumătatea de felie de jambon şi se încorporează într-o formă, turnând gelatina lichidă şi lăsând totul la rece.

REŢETE PENTRU REGIMUL DE CURSĂ LUNGĂ

Reţete de legume simple

Conopidă

Se ia o conopidă albă şi se desface în buchete mari. Se spală cu grijă şi se lasă la fiert într-o oală mare cu apă sărată. Se pregăteşte un sos alb (vezi sos alb) şi se varsă peste conopida perfect scursă de apă. Se serveşte cu ouă fierte tari, tăiate în două.

Sufleu de conopidă

Se pregăteşte conopida aşa cum am arătat mai sus şi se scurge bine. Se prepară un sos alb (vezi sos alb, la care se adaugă în plus două gălbenuşuri de ou).

Între timp, se bat spumă cele două albuşuri rămase şi se încorporează încet în sosul alb. Se aşează conopida în forme şi se dă totul la cuptor timp de 20 de minute.

Tocăniţă de ciuperci (champignons)

Într-o tigaie anti-adezivă se aşează un strat de ceapă şi se lasă să se rumenească, adăugând un cub de supă concentrată de pasăre, dizolvat într-un pic de apă. Se aruncă în tigaie ciupercile tăiate rondele dense şi se lasă să scadă încet fără capac pentru a se înmuia. Se adaugă usturoi, pătrunjel, sare şi piper şi se serveşte cald alături de diverse sortimente de carne.

Ciuperci umplute

Se aleg ciuperci mari. Se spală şi li se scot cozile. Cozile se taie mărunt cu usturoi şi pătrunjel, se pune sare şi piper şi se adaugă câteva linguriţe de lapte degresat. Această

umplutură se coace la cuptorul foarte încins sau într-o tigaie anti-adezivă.

Se umplu ciupercile cu umplutura pre-prăjită şi se lasă la copt tot la cuptorul foarte încins. Când sunt gata, se adaugă câteva picături de ulei de parafină pe fiecare ciupercă.

Spanac în sos alb

Se spală cu atenţie frunzele de spanac şi se opăresc timp de 10-15 minute într-un recipient mare cu apă clocotită şi sărată. Se scurg bine şi se strivesc cu spumiera. Se adaugă un sos alb (vezi sos alb) şi se dă totul la cuptor. Se serveşte cu ouă tari tăiate în două sau ca garnitură pentru diverse sortimente de carne.

Feniculul

Feniculul este o legumă originală prin aroma sa ca de anason şi cu mare valoare nutriţională, fiind bogat în antioxidanţi de mare protecţie. Se poate folosi la salate, tăiat transversal în părţi care se împrăştie în castron şi se amestecă perfect cu o vinegretă de regim.

De asemenea, se mai poate prepara prin fierbere timp îndelungat, pentru a învinge rezistenţa fibrelor sale dure. Prin urmare, poate fi asezonat bine cu suc de lămâie, aromatizat cu pătrunjel pentru a fi servit la temperatura camerei sau chiar cald.

Fasolea verde

Trofeu al alimentelor de slăbit, fasolea verde este unul dintre alimentele cu cele mai puţine calorii de pe planetă şi bogat în pectină care participă activ la apariţia senzaţiei de saţietate. Totuşi, este adesea neglijată de către cei care doresc să slăbească, deoarece modul său uzual de preparare la abur, culoarea ternă şi gustul natural fad oferă puţine senzaţii.

La salată, nu uitaţi ca pe lângă vinegreta propusă, să mai adăugaţi şi ceapă tăiată şi pătrunjel şi să o amestecaţi cu alte legume mai colorate precum roşiile sau prazul crud.

Ca garnitură pentru diverse sortimente de carne, se poate însoți de un sos alb sau se poate servi alături de un file în sos.

Roșii cu brânză tip mozzarella și busuioc

Se ia brânza proaspătă de vaci cu 0% grăsimi şi se lasă la scurs la temperatura camerei o jumătate de zi, pentru a obține o reacție de solidificare, de închegare. Atunci când devine tare, are o consistență vecină cu cea a mozzarellei italiene sau a brânzei feta grecești.

Pe o farfurie se așează frumos rondelele de roșii. Se taie feliuțe din brânza întărită şi compactă şi se așează pe rondelele de roșii. Se decorează totul cu o frunză de busuioc, se pune sare şi piper şi se asezonează cu vinegretă.

Salată de andive

Andivele prezintă un mare interes pentru femeile la regim care nu au timp să gătească la prânz şi care pot folosi această legumă cu puține calorii, atât de curată şi de uşor de transportat. În plus, andiva are şi un gust uşor amărui şi o consistență proaspătă şi crocantă foarte apreciate.

De aceea, în fața acestui mănunchi de avantaje, se poate prepara doar în acest scop un sos care deviază punctual de la principiul nostru şi acceptă un corp străin eminamente periculos pentru regim: brânza roquefort.

Acest sos se face amestecând conținutul unei cutii de brânză fără grăsimi cu o bucățică de roquefort, aleasă din partea cea mai închisă şi cea mai concentrată în mucegai şi o lingură de oțet de vin. Pentru a sta liniştiți, trebuie să ştiți că o asemenea bucățică nu conține mai multe grăsimi ca o măslină neagră. „Parisul merită o mesă" spunea Henric al IV-lea, iar o frumoasă salată de andive cu puțin mucegai roquefort, atât de bun pentru cel la cură, îşi merită măslina neagră.

Castraveți calzi și reci

Pentru preparare la cald: se curăţă, se spală şi se taie castraveţii. Se opăresc 10 minute în apa fiartă cu un adaos de o jumătate de pahar de oţet şi puţină sare. Se scurg într-o strecurătoare şi se servesc cu un sos alb.

Salată: se curăţă castraveţii după ce au fost tăiaţi rondele şi lăsaţi la scurs timp de o oră. Se servesc cu vinegretă şi câteva rondele de ceapă.

Andive prăjite

Se spală şi se pun andivele la fiert la abur. Se prepară un sos cu un cub de concentrat de supă degresat dizolvat într-un pic de apă. Într-o tigaie anti-adezivă se rumenesc câteva rondele de ceapă în sosul preparat şi se adaugă andivele perfect uscate. Se serveşte cald, cu suc cu tot. Se potriveşte perfect cu carnea de viţel sau de curcan.

Andive gratinate

Se spală andivele şi se pun la fiert la abur. Se adaugă sare şi se scurg, apoi se aşează pe un platou care se bagă la cuptor cu un sos alb (*vezi* sos alb). Se bate un ou şi se acoperă cu el andivele aliniate. Se dau la cuptor până se rumenesc.

Sparanghel în sos spumos

Se iau câteva bucăţi tari de sparanghel. Se curăţă având grijă să se îndepărteze toţi mugurii. Se fierb 20-25 de minute.

Se prepară o maioneză de regim. Se bate spumă un albuş de ou şi se încorporează în maioneză bătând continuu. După obţinerea unui amestec omogen, se adaugă o doză de oţet de zmeură, care înmoaie sosul. Se serveşte sparanghelul cald, acoperit de acest sos spumos.

Supă miraculoasă

Este vorba de o supă care depăşeşte cadrele reţetei recomandate şi se bazează pe lucrările recente ale cercetătorilor care au dovedit deja acţiunea de pierdere în greutate pe termen lung a supei cu bucăţi de legume. Pentru mai multe detalii despre aceste cercetări şi pentru modul de acţiune foarte special al acestui tip de supă asupra controlului greutăţii, trimit cititorii către lucrarea mea *Dictionnaire de diététique et de nutrition*.

Ce conţine această supă? Ea se prepară cu următoarele ingrediente: 4 căpăţâni de usturoi, 6 cepe mari, una sau două cutii de roşii decojite, o varză mare, 6 morcovi, 2 fire de praz, 1 ţelină, 3 litri de apă, 3 cuburi de concentrat de vită degresat şi 3 cuburi de concentrat de pui degresat.

Se curăţă şi se taie legumele în bucăţi mai mici sau mai mari. Se aşează într-o oală şi se acoperă cu apă. Se lasă la fiert timp de 10 minute, apoi se lasă focul mic şi se continuă fierberea până când legumele se înmoaie.

Această supă este extraordinar de sătioasă, iar prezenţa bucăţilor întregi plutind în lichid explică raţiunea eficienţei sale în privinţa pierderii în greutate. Această coabitare într-un acelaşi aliment a elementelor solide şi lichide impune o viteză inegală de traversare a tubului digestiv.

Bucăţile solide, ţinute în stomac până se dezintegrează complet, sfârşesc prin a-l umple generând o saţietate de tip mecanic. Fiertura, lichidul, traversează mult mai repede stomacul şi ajunge în intestinul subţire, unde elementele sale nutritive stimulează receptorii peretelui intestinal şi generează o saţietate chimică. Saturaţia mecanică prin distensia stomacului şi saturaţia metabolică de la nivelul intestinului subţire au un efect conjugat care duce la scăderea rapidă, semnificativă şi durabilă a foamei.

Această supă se recomandă în special celor, atât de numeroşi, care ajung acasă spre seară, înfometaţi din cauza unui prânz insuficient sau absent şi nu se pot opri să nu ronţăie „alimente viclene", pe cât de gratifiante, pe atât de

bogate în calorii și dăunătoare regimului. Un castron cald din această supă pune capăt pentru totdeauna agitației din stomac și îți permite să aștepți cuminte cina.

Supă de bostan

Se ia un sfert de bostan, se curăță și se taie în bucăți mari.

Se așează bucățile într-o oală, se acoperă cu apă și se adaugă un cub de concentrat pentru supă degresat. Se lasă la fiert 20-30 de minute. La final se adaugă sare, piper și 100 g de brânză fără grăsimi. Se pisează ușor și ultimele rămășițe solide ale bostanului, pentru a-l simți cum se topește în gură.

Supă groasă de dovlecei

Se curăță, se spală și se taie în bucăți mari patru dovlecei frumoși, o ceapă mare, un morcov și un nap. Se așează într-o oală cu un cub de concentrat pentru supă degresat și se acoperă cu apă. Se fierb 20-30 de minute, iar apoi se pasează imediat pentru a obține un amestec omogen, moale și dens. Se consumă fierbinte.

Salată de delicatese de mare

(somon fumé, creveți roz, crab, surimi, caracatiță, egrefin, icre de somon și de lump)

Se ia o salată mare, se taie în bucăți și se adaugă pe rând fâșiile de somon fumé, o mână de creveți roz decorticați, bucățele de crab, două batoane de surimi tăiate, bucăți de caracatiță și fâșii de egrefin fumé. Se adaugă sare, piper și se asezonează cu o vinegretă de regim. Se decorează cu un amestec de icre roz de somon și icre negre de lump.

Salată compusă

Se ia o salată mare și se taie în bucăți, adăugându-se două roșii tăiate, iar apoi, pe rând, un ou tare tăiat în patru, piept de pui tăiat bucăți mici, o felie de jambon fără grăsimi, tăiat. Se stropește totul cu o vinegretă de regim.

Reţete de legume + carne

Viţel cu andive

Pe fundul unei cratiţe se aşează un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puţină apă şi se lasă să se rumenească la foc mic. Pe acest strat suculent se aşează o bucată de muşchiuleţ, de coastă sau orice altă bucată slabă de viţel şi se lasă să se rumenească. Se adaugă andivele în prealabil opărite la foc iute. Se serveşte cald, iar ce rămâne se lasă la frigider pentru a fi consumat rece mai târziu cu un sos pe bază de muştar sau pentru a fi reîncălzit.

Pui cu ciuperci

Se procedează cu puiul şi cu o bucată de ficat de pasăre aşa cum este descris mai sus în cazul bucăţii de viţel. După prăjire, se striveşte ficatul cu furculiţa în restul sucului de la gătit.

Muşchiuleţ de viţel cu ciuperci

Într-o tigaie anti-adezivă se aşează un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puţină apă şi se lasă să se rumenească la foc mic. Peste acest strat suculent care căptuşeşte tigaia se aşează o bucată de carne slabă de viţel şi se lasă să se rumenească timp de un sfert de oră în tigaia acoperită. După ce ciupercile şi-au lăsat tot sucul, se lasă să scadă la foc mare câteva minute fără capac.

Iepure cu ceapă şi roşii

Pe fundul unei cratiţe se aşează un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puţină apă şi se lasă să se rumenească la foc mic. Se iau câteva bucăţi de carne de iepure şi se aşează pe acest strat suculent. Se adaugă roşiile tăiate în patru, un căţel de usturoi, sare, piper şi se lasă să se pătrundă în sucul de la ceapă şi roşii. Se serveşte cu adaos de pătrunjel tocat.

Varză umplută

Se opăreşte timp de câteva minute o varză mare în apă clocotită şi apoi se lasă la scurs. Se îndepărtează nervurile mari şi se face o cavitate care va fi mai târziu umplută.

Se prepară o umplutură cu 300 g de carne tocată de vită, ceapă pătrunjel, sare şi piper. Se prăjeşte umplutura într-o tigaie anti-adezivă, adăugând două-trei linguriţe de suc de roşii. Se aşează această umplutură în interiorul verzei şi se acoperă bine cu frunzele mai mari ale acesteia. Se strânge totul cu sfoară de bucătărie şi se aşează varza astfel legată într-o cratiţă, întorcând-o pe toate părţile, iar apoi se acoperă şi lasă să se pătrundă la foc mic.

Pui Marengo

Într-o tigaie anti-adezivă se aşează un strat de ceapă amestecată cu un cub de concentrat de pasăre dizolvat în puţină apă şi se lasă să se rumenească la foc mic. Se adaugă câteva roşii tăiate în bucăţi, cimbru, piper şi sare.

Se aşează bucăţile tăiate de pui pe acest strat moale şi aromat, apoi se acoperă şi se lasă să se pătrundă adăugând o jumătate de pahar de apă. Cu o jumătate de oră înainte de a fi gata, se adaugă ciupercile bine spălate şi tăiate bucăţi. Se descoperă şi se lasă să scadă la foc mare.

Andive cu şuncă

Se spală andivele şi se pun la fiert la abur. După ce sunt gata, fiecare andivă se înfăşoară în câte o felie de şuncă fără grăsimi.

Se prepară un sos Béchamel de regim (*vezi* sos Béchamel), cu lapte degresat, zeamil, un cub de concentrat de supă etc. Se aşează andivele unele peste altele într-o tavă. Se acoperă andivele cu sosul Béchamel lăsat să alunece printre ele şi se dau la cuptorul încins pentru a se rumeni şi a se gratina.

MENIUL PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ DE REGIM DE ATAC CU PROTEINE PURE

Micul dejun

Pentru toată săptămâna
Cafea sau ceai cu aspartam
+ la alegere: 1 sau 2 iaurturi fără grăsimi sau 200 g de brânză
+ la alegere: 1 felie de carne de curcan, de pui sau de şuncă degresată sau un ou fiert moale de consumat în coajă sau 1 tartă sau 1 clătită de tărâţe de ovăz

La ora 10-11, dacă este nevoie
1 iaurt sau 100 g de brânză

La ora 16, dacă este nevoie
1 iaurt sau o felie de carne de curcan sau ambele

Luni

Prânz	**Cină**
Ouă fierte tari cu maioneză Friptură cu sos tartar 2 iaurturi sau 200 g de brânză	O mână de creveţi roz cu maioneză Sufleu de pui 1 tartă sau 1 iaurt

Marţi

Prânz	**Cină**
Vită cu vinegretă Somon crud à la japonaise 2 iaurturi sau 200 g de brânză	Crab umplut Viţel în sos alb 1 tartă sau 1 iaurt

Miercuri

Prânz	Cină
O farfurie de surimi Pui 1 tartă sau 1 clătită de germeni de porumb	Sote de ficăţei de pasăre Iepure cu muştar Insulă plutitoare sau 200 g de brânză

Joi

Prânz	Cină
1 felie de somon fumé Coastă de viţel la tigaie Cremă de cafea sau 200 g de brânză	Somon marinat Midii marinăreşti 1 tartă sau 1 iaurt

Vineri

Prânz	Cină
1 felie de somon fumé Coastă de viţel la tigaie Cremă de cafea sau 200 g de brânză 4 felii de carne Friptură de cocoş 2 iaurturi sau 200 g de brânză	Somon marinat Midii marinăreşti 1 tartă sau 1 iaurt Aspic de ou cu jambon Crab cu maioneză Insulă plutitoare sau 2 iaurturi

Sâmbătă

Prânz	Cină
Ouă umplute cu creveţi O felie de peşte-sabie la tigaie 1 tartă sau 1 clătită de germeni de porumb	Somon marinat Limbă de vită în sos ravigote Cremă de cafea sau 200 g de brânză

Duminică

Prânz	**Cină**
Crab umplut Viţel în sos alb Insulă plutitoare	Viţel în vinegretă Somon la grătar pe o singură parte Cremă de cafea sau 1 tartă

MENIU PENTRU O SĂPTĂMÂNĂ DE REGIM DE PROTEINE ALTERNATIVE: PROTEINE PURE + LEGUME

Luni

Prânz	Cină
Tocăniţă provensală Ficat de viţel la tigaie 2 iaurturi sau 200 g de brânză	Supă de praz Merluciu în cochilie Prăjitură cu brânză

Marți

Prânz	Cină
Salată de andive, creveţi şi surimi Ficat de viţel la tigaie cu spanac 2 iaurturi sau 200 g de brânză	1 felie de somon fumé Roşii umplute 1 tartă sau 1 iaurt

Miercuri

Prânz	Cină
Aspic de ou cu jambon Salată cu ficăţei de pasăre Insulă plutitoare sau 200 g de brânză	Roşii cu brânză şi busuioc Doradă regală şi piure de morcovi 1 tartă sau 1 clătită de tărâţe de ovăz

Joi

Prânz	Cină
Salată de ton natur Ouă jumări cu creveţi Cremă de cafea sau 200 g de brânză	Supă de dovlecei cu morcovi Pui cu tarhon şi sote de ciuperci 1 iaurt sau 1 tartă

Vineri

Prânz	Cină
4 felii de carne Andive cu şuncă şi sos Béchamel 2 iaurturi sau 200 g de brânză	Salată de spanac cu ciuperci Somon la grătar pe o singură parte cu spanac Insulă plutitoare sau 2 iaurturi

Sâmbătă

Prânz	Cină
O felie de terină de pasăre Salată de delicatese de mare 1 tartă sau 1 clătită de germeni de porumb	Crab umplut Peşte-spadă la tigaie cu fenicul la abur Cremă de cafea sau 200 g brânză

Duminică

Prânz	Cină
Vită cu vinegretă Roşii cu brânză şi busuioc Insulă plutitoare	Varză umplută Pate de peşte-pescar Cremă de cafea sau 1 tartă

Pentru toată săptămâna micul dejun rămâne acelaşi ca şi în săptămâna precedentă, la fel şi gustările de la ora 10-11 sau de la ora 16, dacă este nevoie.

Măsuri excepționale de fortificare

Planul Protal se adresează tuturor celor a căror viaţă este tulburată de un exces rebel de greutate, persoane disparate ce reprezintă cazuri diferite, dar care, schematic, pot fi grupate în trei mari categorii, în funcţie de surplusul de greutate.

De la simplul surplus de greutate la obezitatea avansată

Obezitatea accidentală

Este vorba de persoane fără niciun fel de predispoziţie către obezitate, a căror greutate a fost întotdeauna stabilă şi care, dintr-un motiv precis şi perfect identificabil, au început să se îngraşe. Cea mai mare parte a acestui surplus accidental este legată de reducerea bruscă a activităţii fizice.

Este cazul femeii care a născut, de regulă pentru prima dată, naştere urmată de euforia naturală a momentului, conjugată cu reducerea activităţii, ceea ce induce o creştere neobişnuită în greutate. În şi mai mare măsură este cazul dificil al celor care s-au îngrăşat ca urmare a unei boli care i-a ţintuit la pat timp îndelungat sau, şi mai rău, al surplusului de greutate din motive hormonale (fertilizarea in vitro sau tratamentul sterilităţii)

Dar este şi cazul celor accidentaţi care sunt imobilizaţi şi mănâncă în plus din plictiseală.

De asemenea, putem regăsi în această categorie pe cei care suferă de reumatism sau de astm trataţi cu cortizon, ale cărui efecte asupra greutăţii sunt bine cunoscute.

Obezitatea datorată predispoziţiei

Este vorba de femei şi bărbaţi ce au o predispoziţie specială de a depune grăsimile şi de a se îngrăşa. Că este „din naştere" sau o tendinţă dobândită printr-o alimentaţie proastă în timpul copilăriei timpurii, rezultatul este acelaşi: aceste femei şi aceşti bărbaţi sunt înzestraţi pentru a se îngrăşa şi vor extrage întotdeauna un folos excesiv din alimentaţia lor. Însă această tendinţă variază mult în funcţie de individ.

Cel mai adesea, în 90% dintre cazuri, predispoziţia este moderată şi profitul alimentar, deşi excesiv, rămâne controlabil.

În această categorie, anumiţi indivizi, cu suficientă voinţă şi motivaţie, reuşesc, datorită unei vieţi active şi unei alimentaţii bine alese, să pună frână sau chiar să stăpânească creşterea în greutate. Acestora, Protal le va aduce o siguranţă veritabilă, scăpându-i pentru totdeauna de teama lor legitimă. În plus însă, şi mai ales, Protal îi va ajuta să traverseze perioadele critice inevitabile ale existenţei, când simpla lor voinţă nu va mai fi de-ajuns.

Alţii, afectaţi de o predispoziţie comparabilă, dar care duc o viaţă sedentară sau incapabili de cel mai mic control asupra alimentaţiei, nu rezistă evoluţiei lente dar regulate a greutăţii lor.

Pentru aceştia, Protal este cel mai indicat. Ei profită de alimente la un nivel ridicat, dar combinaţia dintre ziua de joi cu proteine pure şi consumul regulat de tărâţe de ovăz neutralizează perfect acest handicap, iar lipsa lor de voinţă sau absenţa organizării pe plan nutriţional îşi găsesc în această zi semi-eroică ocazia visată de a-şi oferi, cu preţul cel mai mic, un fel de redempţiune săptămânală.

Obezitatea avansată

Este vorba aici de predispoziţia majoră de tip familial ce antrenează creşteri masive în greutate care deformează

corpul, obezitate frecventă în SUA, dar relativ rară în Europa şi mai rară în Franţa.

La aceste persoane, profitul extras din alimente atinge culmi care-i stupefiază pe cei din jur, inclusiv pe medici.

Toţi nutriţioniştii au printre clienţii lor câteva astfel de cazuri extreme care par să se hrănească cu aer şi să sfideze cele mai elementare legi ale fizicii.

Am cunoscut pacienţi care se cântăreau seara la culcare şi care, dimineaţa când se trezeau şi chiar înainte de a urina, găseau că s-au îngrăşat cu câteva sute de grame. Aceste cazuri există şi îi descumpănesc pe medicii care se ocupă de ele, dar, din fericire, sunt rare.

Cel mai adesea, predispoziţiile foarte puternice dau naştere adevăraţilor obezi. În această categorie de persoane constituţional obeze se întâlnesc cei care au încercat deja cea mai mare parte a regimurilor, care au slăbit aproape de fiecare dată, dar care mereu s-au îngrăşat la loc.

Pentru ei, faza finală a planului Protal este o bază de stabilizare foarte bună, însă pentru cazurile foarte dificile, riscă să fie insuficientă.

Este motivul pentru care, în acest capitol care le este consacrat, le voi propune o serie de măsuri complementare, menite să le întărească stabilizarea.

Dar, fidel parti-pris-ului meu de debut, nu voi împinge aceste măsuri în registrul restricţiilor alimentare. Ceea ce am anunţat la începutul acestei cărţi rămâne valabil, chiar şi pentru cei mai dotaţi extractori de calorii: alimentaţia de stabilizare după un regim reuşit trebuie să rămână normală şase zile din şapte.

Cele trei măsuri care vor urma sunt bineînţeles destinate celor a căror tendinţă de obezitate este extremă şi care prezintă o obezitate masivă, rebelă şi deformantă. Aceste măsuri, putând mai mult, pot şi mai puţin, având toate şansele de a-i interesa şi de a-i ajuta şi pe ceilalţi.

Prima măsură excepţională: folosirea frigului în controlul greutăţii

Această tehnică se inspiră din cercetările doctorului Tomas asupra efectelor termogenezei sau asupra utilizării combustiei caloriilor pentru a asigura încălzirea organismului.

Principii teoretice

Până acum vi l-am descris pe cel predispus la obezitate ca pe o fiinţă care, deşi nu doreşte, extrage un folos excesiv din cel mai mic aliment. Planul de stabilizare al Protal se sprijină pe două măsuri simple care smulg răul de la rădăcină, adică acţionează la momentul şi în chiar locurile unde are loc extracţia caloriilor: în inima intestinului subţire.

Acum vom aborda problema surplusului ponderal de pe celălalt versant energetic şi vom vedea nu doar cum să frânăm pătrunderea caloriilor, ci şi cum să găsim mijloacele creşterii cheltuielii acestora şi deci eliminarea lor.

Să ne imaginăm cazul unui bărbat de 70 kg şi 1,70 m care are o profesie semi-activă. Acest om, în condiţii obişnuite de viaţă, consumă şi cheltuieşte în fiecare zi în medie 2400 de calorii.

- 300 de calorii îi asigură zilnic funcţionarea obligatorie a organelor şi a funcţiilor sale vitale (travaliul muşchiului cardiac, al creierului, al ficatului, rinichilor etc.). Aceste cheltuieli sunt foarte scăzute şi dovedesc adaptarea minim necesară a organelor noastre la supravieţuire. Prin urmare, nu este un sector în care să obligăm organismul să cheltuiască mai mult.
- 700 de calorii servesc pentru a ne asigura viaţa relaţională, adică activitatea motrice şi exerciţiul fizic. Este vorba, desigur de cheltuieli uşor de amplificat şi vom vedea că în teorie, graţie exerciţiului fizic, este posibil să activăm

aceste combustii calorice. Însă în practică vom vedea că este dificil să-l facem pe obez să se mişte şi este o utopie să sperăm că îi vom modela un profil de sportiv.

• 1400 de calorii, adică mai bine de jumătate din cheltuielile globale, servesc la menţinerea temperaturii centrale a corpului în jurul valorii de 37°C, temperatură indispensabilă supravieţuirii. Şi tocmai în acest sector avem posibilitatea şi deci intenţia de a creşte aceste cheltuieli.

Pentru aceasta, este nevoie pur şi simplu de a accepta ideea că frigul poate deveni prietenul şi aliatul obezului.

Odată cu ultimele lupte în războiul pentru foc, omul a învins definitiv frigul, scăpându-şi organismul de această însărcinare, în favoarea unei infinităţi de posibilităţi exterioare de care profită (căldură, haine) şi de care astăzi i se întâmplă prea adesea să abuzeze. Această totală inadaptare corporală la frig îl obligă, atunci când este constrâns, la o gestiune extrem de costisitoare a menţinerii în limitele vitale a temperaturii sale interne. Această proastă adaptare la frig şi acest rapt energetic sunt cele care pot fi exploatate pentru a uşura stabilizarea celor care suferă de obezitate avansată. Prin observaţie s-a dovedit că occidentalul mediu se protejează prea mult de frig, iar obezul, înconjurat de grăsimea sa ca de o izolaţie, şi mai mult decât oricine altcineva.

Tehnica pe care o propun aici unei persoane care suferă de obezitate avansată vizează să reducă uşurinţa cu care îşi stochează caloriile, prin creşterea cheltuielilor pentru încălzirea organismului.

Este vorba de o serie de măsuri simple non-constrângătoare şi non-alimentare, dar teribil de eficiente, menite să-l înveţe să se folosească de frig pentru a-şi asigura cât mai bine stabilizarea.

Mâncaţi rece cât mai des posibil

Atunci când puneţi în gură un aliment foarte cald, îi absorbiţi caloriile, dar, fără să ştiţi, absorbiţi şi căldura

acestuia, iar această căldură este un supliment caloric care participă la menţinerea temperaturii corpului în jurul celor 37° C indispensabile. **Prin urmare, o friptură caldă este mai bogată în calorii decât o friptură rece.** Căci, odată cu absorbţia şi pentru un răstimp foarte scurt, organismul se va opri de la a mai arde propriile sale calorii pentru a se servi de căldura fizică din alimentul respectiv.

În schimb, atunci când absorbiţi un aliment rece, organismul nu-l poate folosi şi nu-l poate lăsa să treacă în sânge fără a-l fi adus în prealabil la temperatura interioară a corpului. Această operaţiune este nu numai costisitoare în calorii, dar are şi avantajul de a încetini digestia şi asimilarea şi deci apariţia prea rapidă a foamei.

Evident, nu se recomandă să mâncaţi rece în mod sistematic, dar atunci când va fi posibil să alegeţi între o mâncare rece şi una caldă, alegeţi-o pe cea rece.

Beţi rece

Să mănânci rece nu este întotdeauna uşor şi nici plăcut. Dar să bei rece nu este decât un simplu obicei, revendicat de altfel de marea majoritate a consumatorilor.

Pentru obezul încăpăţânat, această operaţiune simplă şi adesea agreabilă se poate dovedi foarte rentabilă. De fapt, când un consumator bea doi litri de apă din frigider, de la 4 °C, va elimina mai devreme sau mai târziu această apă sub formă de urină, la 37 °C. Pentru a ridica cu 33 °C temperatura acestor doi litri de apă, organismul va trebui să ardă 60 de calorii. Devenită obişnuinţă, această operaţiune, repetată pe parcursul unui an, îi va permite să ardă fără efort aproape 22000 de calorii, adică puţin mai mult de 2,5 kilograme pe an, ceea ce reprezintă un chilipir pentru cei foarte obezi a căror stabilizare este adesea ameninţată.

Invers, o ceaşcă de ceai fierbinte, băută având grijă să folosiţi cu bună ştiinţă un înlocuitor al zahărului, nu aduce nicio calorie alimentară, dar oferă o doză de căldură care se

socoteşte în calorii ascunse pe care puţini dintre consumatori le bănuiesc.

Delectaţi-vă cu gheaţă

Efectul dorit este şi mai puternic în cazul bucăţilor de gheaţă provenite de la o temperatură negativă (-10 °C). Conform acestui principiu, le cer pacienţilor mei să aibă bucăţi de gheaţă îndulcită cu aspartam şi aromatizată cu vanilie sau mentă şi, în sezonul cald, să consume 5-6 bucăţi pe zi, ceea ce le permite să cheltuiască fără efort aproape 60 de calorii pe zi.

Slăbiţi în timp ce vă spălaţi

Încercaţi experienţa simplă care constă în a intra sub duş cu un termometru în mână. Lăsaţi să curgă apa aducându-i treptat temperatura până la 25 °C. Cu ce se compară temperatura acestei ape? Cu cea a unei băi în mare socotită plăcută pe timpul verii.

Rămânând sub acest jet de apă timp de două minute veţi obliga organismul să cheltuiască aproape 100 de calorii, prin simplul fapt de a se opune răcirii corpului, echivalentul caloric al unei plimbări de 3 km.

Aceste duşuri răcoritoare au cel mai bun efect atunci când sunt aplicate pe segmentele cel mai bogat vascularizate ale corpului: la subţiori, pe pântec, pe gât şi pe piept, unde sângele circulă prin mari artere calde şi subţiri, ceea ce permite o mai bună pierdere a căldurii.

Evitaţi udarea părului, prea neplăcută pe termen lung şi cea a spatelui, pe cât de inutilă, pe atât de neplăcută.

Cei mai friguroşi, vor păstra avantajul acestei măsuri de pierdere calorică, aplicând duşul pe părţile cel mai puţin sensibile ale corpului: coapse, gambe, tălpi.

Evitaţi locurile supraîncălzite

Cel obez trebuie să ştie că iarna, o temperatură de 25 °C în apartament este o temperatură ambiantă care îi întăreşte predispoziţia spre îngrăşare.

El şi oricine altcineva care doreşte să slăbească trebuie să scadă această temperatură cu 3 °C, obligând organismul la o combustie de 100 de calorii suplimentare pe zi, echivalentul a 20 de minute de mers pe jos.

Acceptaţi să vă acoperiţi mai puţin

Această măsură vine peste cea precedentă, dar este posibil să combinaţi efectele amândurora.

Odată venită iarna, şi uneori chiar din toamnă, mai mult din obicei decât din necesitate, scoateţi din şifonier seturile de pulovere şi de lenjerii de corp. Noaptea, foarte mulţi sunt cei care îşi pun mai multe pături, mai puţin dintr-o nevoie reală, cât pentru plăcerea de a se simţi înfăşuraţi confortabil.

La alegere, renunţaţi la unul din aceste trei mijloace de protecţie: lenjeria de corp, puloverul sau pătura suplimentară. Doar această măsură şi este suficientă pentru a vă scăpa de încă 100 de calorii zilnic.

În plus, cel predispus la obezitate trebuie să ştie că nu i se recomandă să poarte haine prea strâmte. Un corp îmbrăcat transpiră întotdeauna cu uşurinţă, iar această evaporare care răcoreşte şi scade temperatura corpului trebuie să fie înlesnită de portul unor haine cât mai largi posibil.

În concluzie

La momentul bilanţului energetic, ar fi de ajuns să adunăm aceste cheltuieli pentru a înţelege importanţa utilizării recelui în uşurarea stabilizărilor dificile.

Consumul de 2 litri de apă la 10 °C îi cere organismului, pentru a-i împiedica răcirea	60 calorii
Consumul a 6 bucăți de gheață aromată	60 calorii
Un duș de 2 minute la 25 °C	100 calorii
Scăderea temperaturii ambiante uzuale cu 3 °C	100 calorii
Renunțarea la o lenjerie de corp, la un pulover sau la o pătură	100 calorii
Total	420 calorii

Acest tabel dovedește simplu și clar eficiența acestor măsuri.

Cel care se îndoiește de adevărul lor, trebuie să înțeleagă că mă refer aici la o realitate fiziologică, puternic ancorată în logică. Cum să crezi că menținerea unei temperaturi constante a organismului la un nivel suficient de ridicat de 37 °C n-ar avea un consum caloric și că acest consum n-ar varia în funcție de temperatura ambiantă și de contactul cu frigul?! Oricine poate spune, din experiență, că valoarea cheltuielilor cu încălzirea unei case crește atunci când ușile și ferestrele sunt prost izolate. Or, corpul nostru funcționează după același principiu care ne permite să folosim acest rapt energetic pentru a înfrânge natura excesiv de econoamă a celui obez.

În concluzie, dacă răcorirea nu este o armă suficientă pentru a asigura scăderea în greutate a celui obez, ea se poate dovedi foarte utilă în cadrul unei stabilizări dificile, când uneori este nevoie de atât de puțin pentru a inversa o tendință. Aceste calorii modeste, dar regulate, cucerite cu ajutorul frigului, pot reprezenta acest sprijin care să ducă a reușită.

În sfârșit, mai există un argument care, de departe, le depășește pe toate celelalte, acela de a dovedi această tehnică în practică. Cei care sunt suficient de conștienți pentru a evalua dimensiunile și rezistența obezității lor, care aplică

foarte serios planul de stabilizare definitivă al Protal şi care, în ciuda a tot, observă cum acul cântarului ezită să se fixeze la greutatea dorită, trebuie ca, fără şovăială, să încerce efectele recelui timp de câteva săptămâni. După această scurtă experienţă, nu vor mai avea nevoie de nimeni pentru a se decide.

Pentru cei care au o predispoziţie mai scăzută, această tehnică nu este indispensabilă. Ei pot totuşi să recurgă la ea în mod punctual, în timpul perioadelor cu grad mare de risc (vacanţe, sărbători etc.) sau să aleagă unul sau două elemente care îi deranjează cel mi puţin.

Pentru a încheia, să menţionăm că înfruntarea frigului poate să fie un exerciţiu foarte util acelora care, simţindu-se slabi în anumite sectoare ce ţin de psihic, doresc să-şi ascută voinţa în alte domenii, în care se simt mai bine înarmaţi. Să reziste frigului poate ajuta la depăşirea unei anumite slăbiciuni în registrul alimentaţiei.

Pentru a închide acest capitol voi spune aşa: căldura şi confortul sunt calmante, în vreme ce frigul dinamizează, incită la efort muscular şi intelectual şi întăreşte funcţionarea tiroidei. Am cunoscut destui oameni trişti care au început să cânte sub un duş puţin mai rece.

Cea de-a doua măsură excepţională: practicarea de activităţi fizice utilitare

Cea mai mare parte a teoreticienilor în controlul greutăţii susţin că pentru a slăbi trebuie să mănânci în cantităţi mici şi să creşti în acelaşi timp cheltuielile energetice legate de exerciţiile fizice. Aceste recomandări par logice şi raţionale, dar ele nu se confirmă în practică. Conform asociaţiei americane a profesioniştilor specializaţi în controlul obezităţii, 12% dintre cei care doresc să slăbească urmând un regim pierd efectiv în greutate şi numai 2% reuşesc să o

stabilizeze. Şi cunoaştem imensul interes pe care îl suscită în SUA sportul şi exerciţiile fizice.

Nu faceţi niciodată sport în timpul fazelor intense de slăbit

În perioada regimului de atac, atunci când are loc o pierdere accelerată în greutate, eu nu le recomand pacienţilor mei obezi niciun fel de sport şi niciun tip de activitate intensă. Din trei motive:

- Primul motiv este că efortul de voinţă necesar impus de regimul eficient de slăbit este deja o probă în sine. A impune un efort suplimentar riscă pur şi simplu să năruiască edificiul.
- Al doilea motiv ţine de faptul că obezul care slăbeşte mult oboseşte uşor şi are nevoie de odihnă şi de un somn bun de recuperare. Orice efort fizic susţinut riscă să-i crească oboseala şi să înmoaie fermitatea determinării sale.
- Al treilea motiv este că obezul este, prin definiţie, mult prea greu prin constituţia sa şi a-i impune un exerciţiu fizic suficient pentru a duce la slăbire este pur şi simplu periculos.

În plus, a-i cere să practice o activitate sportivă este ca şi cum nu ai ţine cont de teama lui de a-şi expune corpul în public.

Minimum trei activităţi de întărire

Dacă sportul este exclus în timpul regimului de slăbit, el prezintă mare interes în faza de stabilizare, atât pentru a ţine la distanţă revenirea kilogramelor în plus, cât şi pentru a întări musculatura lăsată şi a întinde excesul de piele. Experienţa dovedeşte totuşi că practica unei activităţi fizice regulate este foarte dificil de realizat în cazul unui obez, întrucât aversiunea faţă de mişcare şi de efort are partea sa de vină în surplusul de greutate.

Totuşi, pentru cel obez care a slăbit şi a cărui stabilizare este dificil de realizat, Protal asociază planului său de bază următoarele trei îndrumări elementare ce pot fi aplicate de oricine, chiar şi de cei mai refractari la efortul fizic:

• **Refuzul de a mai folosi liftul**. Această îndrumare este pe cât de simplă, pe atât de imperativă. Oricine vrea să-şi stabilizeze greutatea, trebuie să renunţe pentru totdeauna la folosirea liftului. Urcatul şi coborâtul pe scări este o activitate care solicită contracţia celor mai mari muşchi ai organismului şi consumă într-un timp scurt un mare număr de calorii. În plus, ea permite inimii orăşeanului sedentar să-şi schimbe ritmul în mod regulat, o operaţiune excelentă de prevenire a infarctului.

Dar această îndrumare, având scopul intenţionat de a institui un fond de combustie calorică pe termen lung, ascunde şi un alt sens mai profund. Ea permite testarea, de mai multe ori pe zi, a determinării de a adera la planul de stabilizare.

În faţa unor scări şi la egală distanţă de primele trepte şi de uşa liftului, oricine doreşte să se stabilizeze se regăseşte simbolic în faţa unei alegeri care îi permite să-şi măsoare determinarea.

Să alegi din toată inima scările şi să urci cu entuziasm este o alegere simplă, utilă şi logică, e ca şi cum cititorul mi-ar face cu ochiul pentru a-mi arăta că el crede în planul meu, că acesta îl ajută şi i se potriveşte.

Să alegi liftul, pretextând că te grăbeşti sau că ai o sacoşă cam grea este ca şi cum ţi-ai semna începutul delăsării care nu poate decât să se extindă. Un plan de stabilizare în care nu accepţi să-ţi aduci modestul aport de implicare este sortit eşecului. Optează deci cu hotărâre pentru scări.

• **În picioare cât de des posibil**. În orice situaţie în care poziţia aşezată sau întinsă nu este indispensabilă, ai în vedere să stai în picioare. Pentru a avea cu adevărat valoare,

poziţia în picioare se realizează prin repartizarea întregii greutăţi a corpului pe cele două picioare. Trebuie evitată legănarea de pe un picior pe altul care deplasează doar pe-o parte greutatea corpului şi face ca aceasta să fie suportată nu de musculatură, ci de ligamente, a căror tensionare pasivă nu consumă nicio calorie.

Nu neglijaţi această îndrumare aparent anodină, poziţia în picioare face apel la contracţia statică a celor mai mari muşchi ai organismului: muşchii fesieri, cvadricepşi şi ischio-gambieri.

A sta în picioare, bine fixat pe cele două picioare, cu bazinul în poziţie orizontală, este o activitate care, dacă devine obişnuinţă, consumă suficientă energie pentru a nu fi neglijată.

• **Mersul cu o anumită utilitate.** Mersul de dragul mersului, exerciţiu de igienă şi de prevenire, este o activitate bună în sine, ce consumă suficiente calorii pentru a fi inclusă într-un plan de stabilizare. Dar experienţa dovedeşte că ea consumă şi mai mult timp, astfel că persoanele active şi grăbite o resping.

Altfel stau lucrurile în cazul mersului cu o anumită utilitate care, prin definiţie, nu este o activitate gratuită. A te întoarce acasă pe jos, a face o vizită *mergând* până la vecini, îi redă un sens anume uneia dintre activităţile cele mai naturale ale omului şi de aceea va fi acceptat cu mai multă uşurinţă.

Obezul victorios în curs de stabilizare trebuie să reînveţe să-şi folosească organismul pe care îl considera pe drept doar o încărcătură insuportabilă şi o piedică în calea libertăţii sale. A scăpa de obezitate nu se realizează ca prin farmec, ci este o reeducare care are loc la nivel

de ovăz, a cocheta cu frigul şi a sta în picioare, a merge pe jos la nevoie şi a uita de existenţa liftului reprezintă, pentru un obez în curs de stabilizare, concesii minore în raport cu beneficiul libertăţii, demnităţii şi normalităţii regăsite.

În concluzie, dacă nu ar trebui să reţinem decât o singură îndrumare din acest paragraf consacrat cheltuielilor fizice, aceasta ar trebui să fie renunţarea pentru totdeauna la ascensor. O măsură punctuală şi bine definită, utilă şi puţin constrângătoare, ce nu consumă decât puţin timp şi multă energie, este singura care poate fi acceptată cu menţiunea „definitiv".

Întărirea psihologică a stabilizării: trei modificări ale comportamentului alimentar

Mâncaţi încet şi mestecaţi complet alimentele

Astăzi există raţiuni ştiinţifice pentru a afirma că a mânca prea repede duce la îngrăşare. Un studiu englezesc a filmat fără ştirea lor două grupuri de femei, unul alcătuit din femei obeze, celălalt din femei cu greutatea normală. Studiul a arătat că femeile cu greutatea normală mestecau de două ori mai mult decât cele obeze, ajungeau mai repede la saţietate şi aveau o nevoie redusă de feculente şi de dulciuri în orele următoare mesei.

Există două tipuri de saţietate: cea mecanică prin umplerea stomacului şi adevărata saţietate care survine după digestie, când alimentele ajung în sânge şi apoi la creier. Cei care mănâncă foarte repede nu pot conta decât pe distensia stomacului pentru a-şi calma lăcomia. Ceea ce poate însemna cantităţi imense şi explică frecvenţa unei

somnolenţe după masă şi a balonării, dovedind că s-a întrecut măsura.

Invers, cel care mănâncă încet şi mestecă, dă timp caloriilor şi nutrimentelor să călătorească până la creier pentru a declanşa senzaţia de saţietate. La jumătatea mesei, acesta din urmă începe să se simtă plin şi refuză brânza şi desertul.

Ştiu că acest obicei nu poate fi inversat total şi mai ştiu şi cât este de exasperant să iei masa cu aceste broaşte ţestoase în ale mâncării atunci când ai o foame de lup.

Cu toate acestea, cel obez care se dovedeşte dificil de stabilizat nu trebuie să surâdă citind această îndrumare. Trebuie să accepte ideea că o măsură atât de simplă îl poate ajuta mult. Şi mai trebuie să ştie că efortul de voinţă pentru a pune frână acestei viteze de ingestie este mult mai uşor decât pare. Efortul de atenţie voluntară nu durează decât câteva zile şi apoi devine repede un automatism, iar pe termen lung un obicei.

Sub formă de anecdotă, vă voi povesti cazul unui pacient de-al meu indian, fost obez, vindecat şi stabilizat de către un guru de la un schit din provincia New Delhi care, ca unic tratament, i-a făcut următoarea recomandare: „La fiecare masă, hrăniţi-vă şi mestecaţi ca de obicei, dar în momentul înghiţirii, readuceţi printr-o mişcare a limbii îmbucătura în partea din faţă a gurii şi mestecaţi-o pentru a doua oară. În doi ani vă veţi regăsi greutatea normală."

Beţi din abundenţă în timp ce mâncaţi

O interdicţie cu origini neclare, dar ancorată în inconştientul colectiv, recomandă oricui vrea să slăbească să nu bea în timp ce mănâncă.

Acest clişeu este nu numai absurd şi fără justificare, ci şi contrar realităţii: să bea în timp ce mănâncă este benefic pentru obez, din trei motive:

• Apa acţionează mai întâi ca un lichid de umplere care, adăugându-se alimentelor, ajuta la distensia stomacului şi generează o senzaţie de plin şi de saţietate.

• A bea în timp ce mănânci permite şi întreruperea pentru scurt timp a ingestiei alimentelor solide. Această pauză, asociată cu o clătire a papilelor, încetineşte ritmul mesei, lăsând timp mesagerilor chimici ai saţietăţii să ajungă la creier prin intermediul sângelui, pentru a calma foamea.

• În cele din urmă, atunci când este rece sau chiar foarte rece, apa scade temperatura globală a alimentelor din stomac, alimente care vor trebui reîncălzite pentru a trece în sânge. Câştig de timp şi un consum suplimentar de calorii.

În practică, pentru a profita din plin de aceste trei motive pentru a bea, este de dorit ca, înainte de masă, să beţi rece echivalentul unui pahar de bere, apoi un altul din care să beţi de mai multe ori în timpul mesei şi un ultim pahar înainte de a vă ridica de la masă.

Nu vă serviţi de două ori din acelaşi fel de mâncare la o masă

În timpul regimului de consolidare, perioadă de tranziţie între perioada de slăbire propriu-zisă şi cea de stabilizare definitivă, Protal v-a permis un anumit număr de alimente necesare şi a integrat două mese de gală, însoţite de o recomandare de bun simţ: „nu mânca niciodată de două ori din acelaşi fel de mâncare".

Cei obezi cu stabilizare nesigură au tot interesul să adopte această regulă pe care cei slabi constituţional o practică spontan.

Mâncaţi copios, ştiind că nu va mai fi şi o a doua umplere a farfuriei – veţi mânca cu mai multă poftă şi mai încet.

În momentul în care veţi fi tentaţi să vă umpleţi din nou farfuria, fiţi conştienţi că sunteţi pe cale să treceţi de o frontieră periculoasă. Lăsaţi farfuria din mână şi gândiţi-vă la felul următor.

În concluzie

Ce poate fi mai simplu decât să bei în timp ce mănânci, să mesteci mai mult alimentele concentrându-te asupra senzaţiilor oferite şi să nu te serveşti de două ori din acelaşi fel de mâncare la o masă. Simplu, cu siguranţă, dar eficient, căci aceste măsuri acţionează la masă şi în chiar acele locuri unde comportamentele alimentare vicioase fac ravagii, avându-şi partea lor de vină în obezitatea iniţială. Odată acceptate, ele frânează încet pulsiunile dezordonate ale celui obez.

Asociate cu alte măsuri excepţionale de fortificare, frigul şi exerciţiul utilitar, destinate obezului până acum refractar la orice fel de stabilizare durabilă, aceste două măsuri îi impun un surplus de îndrumări puţin constrângătoare, dar cu o mare eficacitate practică.

Cel obez trebuie să ştie că nu va putea spera niciodată la o stabilizare durabilă dacă nu renunţă la o anumită parte din sine însuşi, la acea parte care, prin comportamente şi obiceiuri, îl ţine prizonier într-o instabilitate şi într-un eşec de neînlăturat.

Această reţea de îndrumări funcţionează ca nişte balize pe drumul stabilizării. Ele confirmă în fiecare moment amploarea, importanţa şi permanenţa unei mari provocări: aceea de a trăi plăcut, mâncând pentru totdeauna aşa ca toată lumea şase zile din şapte.

Utilizarea planului Protal din copilărie la menopauză

Principiul conducător care susţine planul Protal este faptul că a devenit dificil în zilele noastre ca, fără o anumită metodologie, să ai şi să te menţii la o greutate normală.

În momentul în care scriu aceste rânduri, în laboratoarele şi în bucătăriile interne ale celor mai mari grupuri din industria agro-alimentară, genii ale marketingului şi profesori de psihologie, experţi în motivaţia profundă a comportamentelor umane, lucrează în umbră pentru a realiza game întregi de produse de ronţăit sub formă de gustare, cu forme, culori, sloganuri şi moduri de distribuţie atât de sofisticate, încât să le rezişti devine un adevărat pariu cu sine însuşi.

În paralel, în alte ateliere, cercetători şi tehnicieni la fel de pricepuţi se înverşunează să descopere şi să promoveze procedee şi produse ale căror inovaţii să ducă în mod prioritar la reducerea mişcării maşinăriei umane. Astfel, de la apariţia motorului cu aburi, a automobilului, a electricităţii, a telefonului, a maşinii de spălat, a batistelor şi şerveţelelor de unică folosinţă, a telecomenzilor şi până la apariţia remarcabilă a periuţei de dinţi electrice, toate aceste produse ne-au fost prezentate ca inovaţii care ne scapă sau ne privează, în funcţie de perspectiva din care priveşti, de o mulţime de gesturi utilitare şi de calorii pe care altădată le consumam.

Toate acestea pentru a spune că orice fiinţă umană ce trăieşte în sânul unei societăţi zise de consum, cu excepţia celor care fac muncă fizică şi a sportivilor de performanţă, va avea mari dificultăţi în a-şi regla greutatea, precum şi că, atât din motive de prevenire, cât şi deoarece este un cuvânt de ordine în cultura noastră şi un imperativ al aspectului fizic, din punct de vedere social şi cultural, a devenit incorect să te îngraşi.

Protal a fost conceput pentru a da piept cu această derivă structurală a societăţilor moderne şi pune la dispoziţie un plan ce se poate adapta tuturor faţetelor acestei noi maladii a civilizaţiei.

Până acum, Protal a fost descris aici sub o formă generală pentru a uşura înţelegerea structurii sale şi pentru a integra numai parametri de durată şi de kilograme ce trebuie slăbite.

Acum, este vorba de a vedea cum acest instrument evolutiv se poate adapta şi poate fi folosit în funcţie de diferitele vârste şi statusuri ale existenţei.

Protal şi copilăria

Coaliţia dintre ultra-solicitarea alimentară şi reducerea efortului se exercită cu o anume intensitate la copil. Pe parcursul unei singure generaţii au apărut televiziunea şi jocurile electronice care ţintuiesc copilul în faţa ecranelor, asemenea batoanelor, dulciurilor, pateurilor, fursecurilor, cremelor de ciocolată care stimulează gustul şi reclamelor irezistibile.

Epidemia de obezitate din Statele Unite a început în anii '60, punând stăpânire pe populaţia infantilă. În prezent, copiii graşi de ieri au devenit obezii de astăzi, cea mai mare proporţie a acestora găsindu-se în SUA.

Medicii pediatri francezi au luat deja în considerare premisele acestei invazii culturale. Fast-food, pizza, îngheţate americane, băuturi acidulate, batoane de ciocolată, pop-corn şi corn-flakes asociate cu „imobilizarea electronică" duc la creşterea progresivă a nivelului obezităţii infantile în Franţa.

În ceea ce priveşte surplusul de greutate la copii, este bine să se facă distincţia între demersul preventiv care se referă la copii cu risc ce manifestă de foarte devreme şi în

mod ereditar o tendinţă de îngrăşare, şi demersul curativ care priveşte obezitatea infantilă deja instalată.

Nu uitaţi niciodată că în domeniul specific al copilului supraponderal, demersul preventiv este de departe cel care ne interesează şi ne răsplăteşte cel mai mult, deoarece un copil care s-a îngrăşat îşi va trăi viaţa fiindu-i în permanenţă dificil să-şi gestioneze greutatea. Astfel, încercaţi de fiecare dată să preveniţi printr-o atitudine fermă şi avizată cu privire la această inflaţie de greutate care îl va antrena pe adult într-o luptă interminabilă şi frustrantă.

Copilul cu risc

În general, este vorba de un copil gurmand şi puţin activ, provenit din părinţi graşi şi care dovedeşte de timpuriu un apetit mare şi o tendinţă de a lua proporţii.

La această vârstă, nici nu se pune problema de a-l trece pe un regim şi cu atât mai puţin pe un regim atât de eficient şi structurat precum Protal. Dar trebuie să-i răspundem mamei care nu mai ştie cum să stăvilească această tendinţă.

Răspunsul este simplu şi clar şi constă în:

- evitaţi să mai cumpăraţi şi să mai aduceţi acasă orice aliment cu gust dulce, cu excepţia celor îndulcite cu aspartam;
- eliminaţi chips-urile, cartofii prăjiţi şi oleaginoasele (alune, fistic);
- reduceţi la jumătate sau cu două treimi conţinutul în grăsimi (ulei, unt, smântână) al sosurilor şi al preparatelor.

Cu aceste trei măsuri elementare, dar foarte eficiente pe termen lung, poate fi îndepărtat cel mai mare pericol. Însă aceste măsuri nu sunt negociabile, întrucât este vorba de sănătatea viitoare a acestor copii, şi fizică, şi psihică.

O mamă conştientă va trebuie să evite să aducă acasă tot felul de bomboane, dulciuri, prăjituri, ciocolată şi creme de ciocolată sau îngheţată şi să păstreze aceste alimente pentru ocaziile festive şi pentru recompense. Cu atât mai

mult cu cât astăzi există un număr tot mai mare de produse de substituţie de toate tipurile – fără zahăr, fără grăsimi – dulceaţă fără zahăr, gumă de mestecat fără zahăr, lactate cu arome, ciocolată cu conţinut scăzut de zahăr, tarte fără zahăr şi cu puţine grăsimi, îngheţată pe bază de iaurt etc.

De asemenea, această mamă va trebui să dea dovadă de inventivitate, pentru a reduce cantitatea de grăsimi din vinegrete, din prepararea pastelor (untul) şi din sosurile care garnisesc preparatele din carne, peşte sau pasăre (vezi reţetele şi sosurile recomandate).

Copilul obez

• Înaintea vârstei de 10 ani, puşi în faţa unei predispoziţii de creştere în greutate, trebuie adoptată o strategie delicată, al cărei obiectiv este de a stabiliza această greutate în starea în care se află şi de a-i permite creşterii să dizolve această uşoară îngrăşare pe parcurs. Pentru aceasta, începeţi cu o perioadă de 3 luni în cursul cărora vor fi aplicate cele trei măsuri precedente cu privire la reechilibrarea alimentaţiei copilului în zaharuri şi grăsimi.

Dacă greutatea continuă să crească în ciuda acestor prime măsuri, treceţi la faza a III-a a planului Protal, de consolidare a greutăţii, cu cele două mese de gală ale sale, fără a respecta ziua de joi cu proteine pure, care este prea dură la această vârstă.

• După 10 ani, în faţa unei obezităţi deja instalate, se poate ca de acum înainte să încercaţi să reduceţi delicat această creştere în greutate. Ofensiva va începe cu faza a III-a integrală a planului Protal, cu excepţia zilei de joi cu proteine pure, prea dură încă pentru această vârstă, dar care va fi înlocuită de o zi cu proteine + legume. Obiectivul este în acest caz pierderea în greutate dar fără asumarea riscului de a brusca sau a frustra exagerat copilul, ştiind că faptul că este în creştere reprezintă un atu important, care îi va permite copilului să crească, distribuindu-şi greutatea pe înălţime.

Protal şi adolescenţa

Pentru băiat, adolescenţa este perioada cel mai puţin expusă surplusului ponderal, perioadă de creştere şi de activitate intensă, în cursul căreia cheltuielile energetice neutralizează kilogramele în plus.

Nu la fel se întâmplă şi în cazul adolescentei care traversează o perioadă de instabilitate hormonală pentru care stau mărturie menstruaţiile neregulate şi o creştere în greutate pe fond hormonal, localizată în părţile cele mai feminine ale corpului, precum coapsele, şoldurile sau genunchii. Acest parcurs vijelios este adesea însoţit de o hipersensibilitate emoţională şi de o puternică adeziune pentru cultul siluetei, care acţionează fără nuanţe, ca o pedeapsă, în această categorie de vârstă.

Adolescenta cu risc

- În cazul unei simple tendinţe de îngrăşare în contextul menstruaţiilor neregulate cu sindrom premenstrual este bine să consultaţi medicul pentru a vedea starea de maturitate osoasă şi cât îi mai rămâne adolescentei de crescut.
- În cazul în care creşterea nu a încetat, faza a III-a a planului Protal se potriveşte cel mai bine situaţiei şi de obicei este de ajuns pentru a stăvili această tendinţă moderată, cu condiţia de a o urma integral, fără a uita de ziua de joi cu proteine pure.
- În cazul în care creşterea s-a oprit sau tendinţa de îngrăşare nu a putut fi controlată suficient prin regimul anterior, treceţi la faza a II-a a planului Protal în forma sa mai uşoară, adică fără proteinele pure, ci limitată la consumul de proteine + legume.
- Dacă surplusul de greutate se agravează, treceţi integral la faza a II-a a planului Protal, practicând-o cu un ritm de alternanţă de 1/1, adică o zi de proteine pure,

urmată de o zi de proteine + legume, până la obţinerea unei greutăţi potrivite, şi nu a greutăţii ideale. Aceasta din urmă, nerealistă sau foarte greu de atins, prezintă riscul de a face ca organismul să devină prea econom şi să blocheze adolescenta într-o alimentaţie prea restrictivă.

Adolescenta obeză

După vârsta de 16 ani, în caz de obezitate declarată, în contextul unei menstruaţii regulate şi în absenţa tulburărilor de comportament alimentar bulimic sau compulsiv, se recomandă utilizarea planului Protal, urmând cursul lui normal. Se începe cu prima fază timp de 3-5 zile, pentru a trece la faza a II-a cu o alternanţă de 1/1 sau de 5/5 pentru a obţine un demaraj încurajator care să întărească motivaţia pe termen lung.

La adolescentă este şi mai importantă consolidarea greutăţii stabilite cu faza a III-a a planului Protal, aplicând cu scrupulozitate regula celor 10 zile pe kilogram pierdut, iar apoi trecerea la faza a IV-a, cu ziua de joi cu proteine pure şi cu lingurile de tărâţe de ovăz, pe o perioadă cu atât mai îndelungată, cu cât pierderea în greutate a fost mai semnificativă sau cu cât există o suspiciune de obezitate familială.

Protal şi femeia sub tratament cu anticoncepţionale

Generaţia de mini-pilule cu doze uşoare a redus serios riscul creşterii în greutate indusă de dozajele mai mari ale vechilor pilule.

Totuşi, indiferent de doza folosită, primele luni de tratament contraceptiv rămân o ocazie pentru creşterea în greutate dificil de resorbit apoi în cazul celor care nu şi-au mai supravegheat alimentaţia până acum. Această tendinţă

se manifestă mai ales la începutul tratamentului, apoi se estompează progresiv în trei sau patru luni, perioadă scurtă în cursul căreia este important să fie luate câteva măsuri de siguranţă.

Prevenirea

În cazul în care există o tendinţă personală sau familială sau în cazul în care se foloseşte o pilulă cu un dozaj mai mare, o măsură simplă şi eficientă constă în a face apel la etapa a IV-a planului Protal, cu ziua de joi cu proteine pure şi cu lingurile de tărâţe de ovăz.

În caz de nereuşită sau de rezultate insuficiente, se trece integral la faza a III-a, cu ziua de joi cu proteine pure.

În caz de îngrăşare

- Pentru o creştere moderată în greutate, începeţi cu faza a II-a, cu o alternanţă de 1/1 (o zi de proteine/o zi de proteine + legume), până la revenirea la greutatea iniţială, fără a uita să treceţi prin etapa a III-a, cu 10 zile pe kilogram pierdut şi apoi printr-a patra pe o perioadă de minimum patru luni, pentru a elimina riscul unei reveniri imediate a surplusului ponderal.
- Pentru o creştere semnificativă în greutate, adoptaţi integral planul Protal, de la etapa I la etapa a IV-a, menţinând ziua de joi cu proteine pure timp de un an.

Protal şi sarcina

Creşterea ideală în greutate din timpul sarcinii (greutate finală înainte de naştere) este cuprinsă între 8 şi 12 kilograme, în funcţie de statură, vârstă şi numărul de sarcini. Această creştere în greutate se poate dovedi mult mai mare la femeile predispuse la obezitate.

Oricare din aceste eventualităţi diferite poate fi controlată cu uşurinţă, datorită multiplelor faţete şi unghiuri de abordare ale planului Protal.

În timpul sarcinii

• **Simpla supraveghere şi prevenire**. În caz de risc de creştere în greutate la femei care s-au îngrăşat mult pe parcursul sarcinilor anterioare sau la femei cu antecedente personale sau familiale de diabet sau doar preocupate de silueta lor, cea mai bună strategie preventivă este de a adopta cât de curând posibil şi pe parcursul întregii perioade de sarcină, faza a III-a a planului Protal, special adaptată sarcinii prin trei facilităţi:

- consumaţi două porţii de fructe pe zi în loc de una
- consumaţi lapte şi lactate (iaurturi, brânzeturi albe) semi-degresate, cu 20% grăsimi, în loc de cele complet degresate cu 0% grăsimi;
- suprimaţi ziua de joi cu proteine pure.

• **Surplusul preexistent**. Este cazul sarcinii la o femeie deja supraponderală care nu a avut timp să slăbească în prealabil.

În aceste cazuri îngrijorătoare, în care excesul de greutate preexistent se poate agrava serios, cel mai bun răspuns ne este oferit de faza a III-a a planului Protal, întărită prin eliminarea feculentelor şi a celor două mese de gală şi menţinând ziua de joi cu proteine pure.

În caz de obezitate, atunci când există un risc serios de complicaţii la mamă sau la făt în timpul sarcinii, se poate folosi, mai ales la începutul sarcinii, etapa a II-a a planului Protal şi chiar şi prima, dar cu acordul medicului curant şi sub supravegherea acestuia. În aceste cazuri speciale, trebuie estimate şi puse în balanţă beneficiile şi daunele unui regim atât de activ asupra mamei şi fătului.

După sarcină

Ne găsim aici într-o situaţie clasică, în care există un rest ponderal mai mult sau mai puţin semnificativ, ce trebuie redus pentru a reveni la greutatea de dinainte de sarcină.

Orice femeie trebuie totuşi să ştie că nu este întotdeauna uşor şi nici recomandabil să încerce sistematic să-şi regăsească greutatea de dinainte de sarcină, ceea ce ar însemna să se agaţe la nesfârşit de greutatea sa de fată.

Ţinând cont de experienţa mea practică, m-am obişnuit să aplic o regulă personală de calcul al evoluţiei greutăţii, în funcţie de vârstă şi de numărul de sarcini. **În raport cu greutatea din tinereţe (20 de ani), consider că de la 20 la 50 de ani, creşterea medie de greutate este de circa 1 kilogram la 10 ani şi de 2 kilograme după fiecare copil**, adică, pentru o femeie de 50 de ani, care cântărea 50 de kilograme la 20 de ani, avem: 54 de kilograme de 25 de ani, incluzând şi un rest provenit de la două sarcini, apoi 55 de kilograme la 30 de ani, 56 de kilograme la 40 de ani şi 57 de kilograme la 50 de ani.

• **În timpul alăptării.** Oricare ar fi creşterea în greutate, în timpul alăptării nu se adoptă un regim prea dur, care ar avea consecinţe asupra creşterii nou-născutului.

Atitudinea recomandată este asemănătoare celei regimului de simplă supraveghere în cazul unei sarcini obişnuite, pus la dispoziţie de faza a III-a a planului Protal, facilitată în trei puncte.

- adaosul unui al doilea fruct în loc de unul singur;
- consumul de lapte şi de lactate semi-degresate (cu 20% grăsimi), în locul celor degresate total (cu 0% grăsimi);
- eliminarea zilei de joi cu proteine pure.

• **În absenţa alăptării.** Scăderea în greutate poate începe odată cu întoarcerea acasă. Dacă surplusul ponderal

este normal, lăsând un rest de greutate cuprins între 5 şi 7 kilograme după naştere, revenirea la greutatea normală se va realiza cu etapa a II-a planului Protal, cu o alternanţă de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, regim urmat fără întrerupere până la obţinerea greutăţii stabilite, fără a uita să se treacă prin etapa a III-a de consolidare, cu 10 zile pe kilogram pierdut şi apoi printr-a IV-a, cu ziua de joi cu proteine pure, urmată săptămânal timp de patru luni.

În caz de îngrăşare anormală, având un rest de greutate cuprins între 10 şi 20 de kilograme după şapte zile de la naştere, este nevoie să urmaţi integral planul Protal, cu un start rapid oferit de cele cinci zile de proteine pure ale primei etape, să treceţi la etapa a II-a, cu o alternanţă de 5/5, respectiv 5 zile de proteine pure, urmate de 5 zile de proteine + legume, apoi la a III-a, cu cele zece zile ale sale pe kilogram pierdut şi în cele din urmă la a IV-a etapă, cu ziua de joi cu proteine pure + tărâţe de ovăz zilnic, etapă ce va trebui menţinută timp de un an sau mai mult pentru cele predispuse la îngrăşare, cu un trecut ponderal agitat.

Protal, pre-menopauza şi menopauza

Pericolul menopauzei

Pre-menopauza şi primele şase luni de menopauză confirmată reprezintă punctul hormonal de intersecţie a tuturor pericolelor, respectiv perioada vieţii în care o femeie ia cel mai des în greutate.

Sub efectul combinat al vârstei, al scăderii masei musculare, al unei secreţii tiroidiene mai reduse, cheltuielile calorice ale organismului se diminuează progresiv.

În acelaşi timp, ovarul încetează să mai secrete, mai întâi unul dintre cei doi hormoni ai săi, progesteronul,

creând un dezechilibru responsabil de apariția menstruațiilor neregulate, cu întârzieri sau amenoree.

Progesteronul de substituție, în mare parte de sinteză, este folosit în mod obișnuit pentru a compensa acest deficit.

Acești trei factori își conjugă efectele pentru a da naștere unei creșteri în greutate care nu mai răspunde la măsurile obișnuite de control alimentar pe care majoritatea femeilor și le impun pentru a-și menține, de bine de rău, greutatea.

Suntem în miezul pre-menopauzei.

Când ovarul se oprește definitiv, întrerupând astfel și secreția sa de estrogen sau foliculină, apar bufeurile de căldură care semnalează și prin care se manifestă această lipsă. Suntem atunci la menopauză confirmată, iar creșterea în greutate se accentuează odată cu urmarea unui tratament tot mai puternic de substituție, ce asociază de acum înainte progesteronul și estrogenul. Această tendință de îngrășare se prelungește până la adaptarea totală la tratament, pentru a se estompa apoi în câteva luni.

Bilanțul ponderal al acestei perioade agitate ce poate dura de la doi la cinci ani este o creștere în greutate ce oscilează statistic între 3 și 5 kilograme, în funcție de tratamentul de substituție folosit, de modul mai mult sau mai puțin progresiv în care a fost instalat, dar această creștere în greutate poate atinge 10 sau chiar 20 de kilograme la femeile cu predispoziție de îngrășare sau la cele neavizate.

Hormonii din plante, o alternativă revoluționară pentru femeile cu risc

De puțină vreme, există un nou tratament pentru menopauză, care elimină creșterea în greutate indusă de tratamentul clasic de substituție hormonală. Este vorba de o alternativă pusă la dispoziție prin substanțe 100% de origine vegetală și naturală, extrase din numeroase plante, dar în special din soia. Cartoful dulce, după ce moda sa a trecut

în SUA, pare să fie abandonat chiar de către promontorii săi şi nu prezintă interes decât pentru aplicări locale sub formă de cremă cosmetică.

Aceste substanţe sunt formate din molecule a căror structură este vecină cu cea a hormonilor feminini pe care îi pot înlocui parţial. Această asemănare de formă şi de efecte le-a adus numele generic de substanţe hormon-like, iar izoflavonoidelor din soia pe cel de fito-estrogeni.

Aceste molecule vegetale, mai puţin active decât hormonii feminini, dar lipsite de toxicitate, şi-au dovedit acţiunea protectoare vis-a-vis de bufeurile de căldură. Sunt în desfăşurare studii care să confirme acţiunea lor de prevenire asupra osteoporozei şi asupra riscului cardio-vascular, ba mai mult, acţiunea preventivă asupra numeroaselor tipuri de cancer hormono-dependente şi în special asupra cancerului la sân.

Însă în plus faţă de aceste acţiuni majore de prevenire, aceste substanţe vegetale şi naturale le dau mari speranţe femeilor ce ajung la premenopauză şi apoi la menopauză, temându-se de excesul de greutate. Se pare că folosirea cu regularitate a fito-estrogenilor din soia, cu condiţia expresă de a fi utilizaţi în doze suficiente, permite, în special la femeile cu risc, evitarea creşterii inevitabile în greutate din timpul menopauzei. Trebuie ştiut că mare parte din dozele propuse în prezent la farmacie sub formă de comprimate sau gelule sunt insuficiente. Numai o doză zilnică de 100 mg de izoflavonoide din soia (echivalentul a 200 g de tofu) oferă garanţia unei eficienţe reale, estrogenii vegetali fiind de 1000 şi până la 2000 de ori mai puţin puternici decât estrogenii femeii.

Astfel, numeroasele femei cărora le este cel mai greu să îşi menţină greutatea corectându-şi deriva alimentară prin perioade de regim, simt cum aceste mijloace eficiente nu dau rezultate, iar greutatea lor creşte progresiv. În cazul lor, un tratament clasic de substituţie hormonală poate să pună paie pe foc şi să fie răspunzător de un derapaj ponderal

incontrolabil. Tocmai în acest tip de situaţie cu risc se dovedesc deosebit de utili hormonii vegetali, pentru a trece ulterior, cu o greutate stabilizată şi dacă cerinţele ginecologice o cer, la hormonii veritabili.

Este de remarcat că soia, căreia i se descoperă noi virtuţi pe zi ce trece, este alimentul cel mai bogat în proteine din regnul vegetal şi singurul ale cărui proteine au o valoare comparabilă biologic celor care alcătuiesc planul Protal.

Toţi autorii care i-au studiat proprietăţile insistă asupra faptului că, dacă acţiunea sa de protecţie asupra anumitor manifestări ale menopauzei precum bufeurile de căldură sau îmbătrânirea pielii, se manifestă rapid, acţiunea sa de prevenire asupra cancerului la sân, asupra osteoporozei şi a surplusului ponderal necesită o perioadă de impregnare foarte îndelungată – şi numai aşa se explică impresionanta imunitate a femeilor asiatice, mari consumatoare de soia.

Prin urmare, le sfătuiesc pe tinerele femei să adopte obiceiul de a consuma regulat soia, şi nu doar mugurii de soia lipsiţi de efecte, ci chiar seminţele sau, şi mai bine, tofu sau lapte de soia.

Măsuri de prevenire

• **Menopauza simplă.** Când nu există antecedente de îngrăşare anormală sau de regimuri de slăbit, ci doar simpla prudenţă de prevenire a oricărei derive ponderale, se recomandă ca, odată cu primele întârzieri ale menstruaţiei sau cu primele cicluri neregulate ale pre-menopauzei, să adoptaţi faza a IV-a a planului Protal, cu ziua de joi cu proteine pure şi cu lingurile de tărâţe de ovăz care, în cea mai mare parte din cazuri, este suficientă pentru a stăvili progresia uzuală a greutăţii. Această atitudine defensivă trebuie menţinută pe parcursul întregii perioade de obicei haotice a pre-menopauzei şi până la adaptarea perfectă la menopauza confirmată, şi în mod deosebit în momentul începerii unui

tratament de substituţie hormonală, perioadă în care, prin excelenţă, are loc pierderea controlului asupra greutăţii.

• **Menopauza cu risc.** Este cazul atâtor femei care au avut întotdeauna dificultăţi în a-şi menţine greutatea normală, acţionând singure sau cu ajutorul unui medic pentru a pune capăt sau pentru a reechilibra o derivă ponderală bruscă. Aceste femei au motive să se teamă de decompensarea ce însoţeşte de obicei primele manifestări ale menopauzei.

În aceste cazuri, dacă faza a IV-a a planului Protal se dovedeşte insuficientă, este bine să treceţi complet la faza a III-a, cu baza sa de proteine + legume, cu fructele, porţia de pâine integrală şi de brânză, cu cele două porţii săptămânale de feculente, precum şi cu cele două mese de gală şi cu forţa motrice reprezentată de ziua de joi cu proteine pure.

În anumite momente critice ale pre-menopauzei, în caz de întârziere sau de absenţă prelungită a menstruaţiei, perioadă marcată de retenţia de apă şi de o umflare difuză, de balonări abdominale, picioare grele, degete umflate cu inele greu de scos, dureri de cap, sau în cursul acelor prime trei luni de instalare a tratamentului de substituţie hormonală, este indispensabil să treceţi la faza a II-a a planului Protal, a cărei alternanţă de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, este de obicei suficientă ca atitudine defensivă.

În caz de îngrăşare declarată

• **Îngrăşare recentă.** În absenţa unor precauţii şi în caz de îngrăşare recentă sau în curs de îngrăşare – dar slab ameninţătoare – se recomandă în începeţi prin urmarea fazei I a planului Protal timp de trei zile, înlocuită apoi de faza a II-a, cu o alternanţă de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume şi, odată regăsită

greutatea potrivită, să treceţi la faza a III-a de consolidare, încheind cu cea de-a IV-a, pe care o să menţineţi până la adaptarea perfectă la tratamentul de substituţie hormonală, respectiv minim şase luni.

• **Îngrăşare anterioară.** Pe un teren propice, la o femeie deja supraponderală sau obeză, creşterea în greutate se poate dovedi explozivă, contraindicând pentru o vreme orice tratament de substituţie hormonală. Dacă acest tratament a fost deja început, iar această explozie de kilograme în plus a avut deja loc, atunci se impune prima faza a planului Protal, integral şi în toată rigoarea sa, începând cu cinci zile de proteine pure sau chiar şapte dacă prejudiciile aduse greutăţii sunt importante. Se trece apoi la faza a II-a, cu o alternanţă de 5/5, respectiv cinci zile de proteine pure, urmate de cinci zile de proteine + legume. Odată ajunse la greutatea dorită sau regăsită, treceţi la faza a III-a şi urmaţi-o cât timp impune regula celor zece zile pe kilogram pierdut, apoi la cea de-a patra, de urmat pentru tot restul vieţii.

Protal şi sevrajul tabagic

Sevrajul tabagic şi îngrăşarea

Sunt numeroşi fumătorii sau fumătoarele care ezită să se lase de fumat de teama justificată de îngrăşare, ca reacţie a organismului. De asemenea, sunt numeroşi şi cei care au încercat şi care au trecut printr-un sevraj, dar care, deoarece s-au îngrăşat în timpul acestei încercări, au reînceput să fumeze, crezând în reversibilitatea acestei creşteri în greutate, dar care s-au înşelat şi, procedând astfel, au pierdut beneficiul demersului lor şi au cumulat neplăceri.

Trebuie ştiut că îngrăşarea legată de întreruperea consumului de ţigări este consecinţa a doi factori strâns legaţi.

O nevoie de compensare alimentară care îl împinge pe fumătorul în sevraj să caute senzaţii diferite, dar din acelaşi registru, senzaţii să spunem analoage de miros, de gust, pe care medicii pediatri şi psihanaliştii le reunesc sub numele de senzaţii ale oralităţii, făcând referire la stadiul oral al primelor zile de viaţă ale sugarului, descrise atât de bine de Freud şi de urmaşii săi. Din această nevoie analoagă de compensare provin nevoile de mânca şi de a ronţăi în afara meselor tot felul de alimente cu gust plăcut şi intens, dar care ridică nota de plată calorică.

Acestei nevoi senzoriale şi aportului caloric pe care îl generează, i se adaugă o acumulare nouă a tuturor caloriilor cărora nicotina le permitea consumul.

Conjugarea acestor doi factori, unul senzorial şi unul metabolic, este responsabilă de o creştere medie în greutate de 4 kilograme, putând atinge şi 10 sau chiar 15 kilograme la subiecţii predispuşi la îngrăşare sau la fumătorii graşi şi foarte dependenţi.

Este bine de ştiut că o greutate acumulată în timpul sevrajului tabagic este o greutate captivă care nu o să dispară de la sine odată cu reluarea fumatului. Prin urmare, este indispensabil să oferiţi protecţie imensei reuşite pe care o reprezintă renunţarea la dependenţa de un drog atât de periculos ca tutunul.

De asemenea, trebuie să reţineţi că ameninţarea îngrăşării legată de încetarea fumatului se întinde pe o perioadă foarte punctuală şi limitată la şase luni şi că efortul de a lupta pentru a o contracara este şi el la fel de limitat la aceeaşi perioadă. După această perioadă, metabolismul se linişteşte, comportamentele de căutare şi de compensare se atenuează, iar greutatea devine mai uşor de ţinut sub control.

Prevenirea surplusului ponderal la un fumător cu greutate normală

Acesta este cazul simplu al fumătorului cu greutate normală, care nu a urmat niciodată vreun regim de slăbit şi

care nu prezintă nicio predispoziție personală sau familială de îngrășare.

La un fumător mai mic, ce fumează mai puțin de zece țigări pe zi sau care nu trage fumul în piept, cea mai bună soluție este oferită de etapa a IV-a, de stabilizare ultimă a planului Protal, cu ziua sa de joi cu proteine pure și cu lingurile de tărâțe de ovăz.

La un mare fumător, cu mai mult de 20 de țigări pe zi, soluția este faza a III-a a planului Protal, ce se impune integral pe parcursul primelor patru luni de sevraj, iar apoi trecerea la cea de-a IV-a etapă, în următoarele patru luni.

Prevenirea în cazul unui fumător predispus la îngrășare

Deoarece există temerea unei creșteri în greutate la un mare fumător ce prezintă și alți factori de risc (diabet, insuficiență respiratorie sau cardiacă), se recomandă ca în primele trei luni de servaj, când riscul de îngrășare este maxim, să se recurgă la faza a II-a a planului Protal, cu o alternanță de 1/1, adică o zi de proteine pure, urmată de o zi de proteine + legume, apoi să se treacă la faza a III-a de consolidare a greutății pierdute timp de cinci luni, urmată de faza a IV-a, timp de minimum șase luni.

Sevrajul tabagic la obez

Aici riscul surplusului ponderal este maxim, ceea ce riscă, la rândul său, să agraveze o obezitate deja îngrijorătoare. Situația este dificilă, căci obezitatea preexistentă se dovedește a fi un teren foarte propice ce a rezistat unui consum ridicat de tutun, consum ce de obicei conservă greutatea. Prin urmare, trebuie să ne așteptăm la o explozie a metabolismului și la o nevoie dublă de senzații alimentare și de rontăit.

Totuși, beneficiul este la înălțimea dificultății, căci încetarea fumatului, conjugată cu reducerea obezității, eli-

berează organismul de un risc dublu: cardio-vascular şi de cancer la plămâni.

Acest demers anevoios necesită o motivaţie foarte puternică şi un cadru şi o asistenţă psihologică sub îndrumarea unui medic. Acesta din urmă este nevoit adesea să prescrie sedative sau chiar anti-depresive pentru a amortiza şocul a două obişnuinţe comportamentale majore.

Prin urmare, se impune acţiunea promptă a planului Protal complet, în versiunea sa cea mai strictă, începând cu faza I, în versiunea de 5-7 zile de proteine pure, apoi a II-a, cu o alternanţă de 5/5, cinci zile de proteine pure, urmate de cinci zile de proteine + legume, apoi a III-a pentru consolidarea greutăţii obţinute, urmată pe o perioadă de regim de zece zile pe kilogram pierdut, şi în ultimul rând şi în mod deosebit, trecerea la faza a IV-a, de menţinut pentru tot restul vieţii.

Cura ce urmează unei creşteri în greutate în timpul sevrajului

Aici răul a fost făcut şi nu a putut fi evitat în timp util. Este vorba deci de un surplus rezidual la un fumător care a depăşit sevrajul şi căruia este nevoie să i se descurajeze orice tentaţie de a se reapuca de fumat.

Cazul se prezintă asemenea celui al unei obezităţi clasice şi trebuie combătut cu planul Protal integral, în versiunea sa cea mai puternică: cinci zile faza I, faza a II-a cu o alternanţă de 5/5, faza a III-a bine urmată în mod special şi faza a IV-a pe termen lung sau definitiv dacă sevrajul a fost consecutiv unui consum mai mare de 20 de ţigări...

În colecţia CĂRŢI PRACTICE au apărut:

1. METODE CONTRACEPTIVE NATURALE
de Barbara KASS-ANNESE şi Hal C. DANZER.

2. SECRETELE JOCURILOR SEXUALE de Graham MASTERTON

3. 10 ALIMENTE ESENŢIALE de Lalitha THOMAS

4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI de Dylan MORGAN

5. CUM FACI SĂ AI BANI de Wallace D. WATTLES

6. DIETA ORIGINARĂ de Elizabeth SOMER

7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAŢILOR
de Jamie GODDARD şi Kurt BRUNGARDT

8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ŞI SOLUŢII de dr. Shawn TALBOT

9. ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ŞI PUNCTUL G
de Deborah SUNDAHL

10. MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ ŞI FERICITĂ
de James E. HOUSTON

11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI de Carol ROGERS

12. 10 PLANTE ESENŢIALE de Lalitha THOMAS

13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI
de Thomas M. NEWMARK şi Paul SCHULICK

14. LECŢIA DE MACHIAJ de Iulia Alexandra ROMAN

15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE de Graham MASTERTON

16. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE de dr. Robert MORSE

17. TINEREŢE FĂRĂ BĂTRÂNEŢE ÎN TREI PAŞI SIMPLI
de dr. Nicholas PERRICONE

18. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE
de dr. Jack GOLDEBERG, dr. Karen O'MARA şi Gretchen BECKER

19. CUM S-O ZĂPĂCEŞTI ÎN PAT
de Graham MASTERTON

20. BIBLIA VITAMINELOR ŞI MINERALELOR ESENŢIALE
de dr. Shari LIBERMAN şi Nancy BRUNING

21. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA
de Mary MITCHELL

22. CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL
de Colette HARRIS şi Theresa CHEUNG

23. SECRETUL LONGEVITĂŢII – PROGRAMUL OKINAWA de Bradley J. Willcox, M. D., M. Sc., D. Craig Willcox, Ph. D. şi Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.

24. SEX ÎN FIECARE ZI - 365 de poziţii şi activităţi pentru un an sexual extraordinar! de Jane SEDDON

25. DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ
de Robert O. YOUNG şi Shelley REDFORD YOUNG

26. DIETA LONGEVITĂŢII de Brian M. DELANEY şi Lisa WALFORD

27. SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE
de Liz Fraser

28. GHICEŞTE-ŢI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAŢIE
de Laura Scott şi Mary Kay Linge

29. REIKI – GHID ILUSTRAT de Dr. A. Curin şi M. Albu

30. SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE de SAPNAA

31. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI
de Mary MITCHELL şi John Corr

32. HOMEOPATIE PENTRU TOŢI de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini

33. CURS COMENTAT DE LEGISLAŢIE RUTIERĂ – ediţia a III-a revăzută şi adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier de Eugen MĂNICA

34. GHID COMPLET DE ASTROLOGIE
de Madeline Gerwick Brodeur şi Lisa Lenard

35. IRIDOLOGIE PENTRU TOŢI – Diagnostic şi tratament prin analiza irisului
de Osvaldo Sponzilli

36. ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost şi cine vei fi de Paolo Crimaldi

37. PUTEREA VINDECĂTOARE A MAGNEŢILOR – Iniţiere în magnetoterapie
de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra

38. TRĂIEŞTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ de Michio Kushi

39. NUMEROLOGIE PENTRU TOŢI de Jean-Daniel Fermier

40. GHICITUL ÎN CĂRŢI – INIŢIERE ÎN CARTOMANŢIE de Giovanni Sciuto

41. ASTROLOGIE FENG-SHUI de Siska von Saxenburg

42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL de Michael Broder şi Arlene Goldman

43. REŢETARUL DE LA NEAMŢ de Părintele Iov Burlacu

44. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ de Michel Grenier

45. INIŢIERE ÎN RADIESTEZIE de J-L Crozier şi J. Mandorla

46. CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI de Mikhail Tombak

47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE de Gerald Schoenewolf

48. ENERGIA POZITIVĂ de Judith Orloff

49. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ. INIŢIERE ÎN TEHNICA ON ZON SU
de Ming Wong C.Y. & Alessandro Conte

50. INIŢIERE ÎN ASTROLOGIA EVOLUTIVĂ de Aniela Pratesi

51. HOROSCOPUL DIN PALMĂ de Cesare Cuccurin

52. MAGIA ŢIGANILOR de Marc-Louis Questin

53. CUM SĂ FACI BANI RAPID PE eBay de Thomas Maillet & Éric Tessier

54. DIETA YOUNG PENTRU BOLNAVII DE DIABET
de Robert O. Young şi Shelley Redford Young

55. ZODIACUL CHINEZESC – GHID PRACTIC de Daniele de Caumon

56. ALIMENTAŢIA ÎNŢELEAPTĂ - 60 DE REŢETE SĂNĂTOASE ŞI GUSTOASE, FĂRĂ GLUTEN de Athena Mattern

57. CEAIURILE VINDECĂTOARE – INFUZII ŞI DECOCTURI de Thierry Telphon

58. MIRACULOASELE PLANTE ANTISTRES. TRATAMENTE ŞI UTILIZĂRI PRACTICE de David Winston & Steven Maimes

59. GHIDUL INIMII SĂNĂTOASE de Christiaan Barnard

60. GHIDUL MOTOCICLISTULUI de Darwin Holmstrom şi Charles Everitt

61. GHIDUL COMPLET AL DURERILOR FIZICE de Michel Odoul

62. CONTROLUL MINŢII de dr. Haha Lung

63. ENEAGRAMA: SECRETELE PERSONALITĂŢII UMANE de Éric Salmon

64. ULEIURILE ESENŢIALE. AROMATERAPIA de Danielle Huard

65. DIETA FĂRĂ REGIM de Ben C. Fletcher, Karen Pine & Danny Penman

66. ARTA FERICIRII ÎN SECOLUL XXI. Autocunoaştere şi dezvoltare personală de Carmen Todor

67. DIETA STĂRII DE BINE – SĂ SLĂBIM SIMŢINDU-NE EXCELENT de Susan M. Kleiner şi Bob Condor

68. FII STĂPÂNUL METABOLISMULUI TĂU de Jillian Michaels

69. BIBLIA INTOLERANŢELOR ALIMENTARE de Antony J. Haynes şi Antoinette Savill

70. REŢETELE DUKAN – REGIMUL MEU ÎN 350 DE REŢETE de Pierre Dukan

71. DIETA CARE NU TE ÎNFOMETEAZĂ de Amanda Sainsbury-Salis

72. FĂRĂ SCUZE! NĂRAVUL DIN FIRE ARE LECUIRE de Wayne W. Dyer

73. RISCURILE MÂNCATULUI ÎN EXCES de David A. Kessler

74. CELE ŞAPTE LEGI SPIRITUALE PENTRU PĂRINŢI de Deepak Chopra

75. CARTEA VINURILOR de Matthew Jukes

76. ELIBERAREA DE DEPENDENŢE de David Simon şi Deepak Chopra

77. RECREAREA TRUPULUI, REÎNVIEREA SUFLETULUI de Deepak Chopra

78. METODA GABRIEL. CALEA REVOLUŢIONARĂ DE TRANSFORMARE TOTALĂ A CORPULUI, FĂRĂ DIETĂ de Jon Gabriel

79. SECRETUL APEI. TERAPIA PRIN HIDRATARE CELULARĂ de Howard Murad

80. SĂNĂTATEA PERFECTĂ de Deepak Chopra

81. ŞOCUL EDUCAŢIEI de Po Bronson şi Ashley Merryman

82. CREIERUL LUI BUDDHA de Rick Hanson şi Richard Mendius

83. RAŢIUNEA MAI PRESUS DE EMOŢII de Christine Padesky şi Dennis Greenberger

84. CUM SĂ DEPĂŞEŞTI CELE MAI DIFICILE MOMENTE DIN VIAŢĂ de Iyanla Vanzant

85. GHID DE SUPRAVIEŢUIRE de James Wesley

86. FĂRĂ LIMITE de Jillian Michaels

87. CUM SĂ ŢI SUPRAVEGHEZI FERTILITATEA de Toni Weschler

88. ARTA CULINARĂ PENTRU STUDIOŞI de Jeff Potter

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45
Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Goleşti 130
Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492
Tel.: 0753 040 444;
0721 247 918.
E-mail: **comenzi@edituraparalela45.ro**
sau accesați **www.edituraparalela45.ro**

Tiparul executat la *Graficprint*
www.graficprint.eu
e-mail: comenzi@graficprint.eu

PARALELA 45

CĂRȚI PRACTICE

O persoană care încearcă să slăbească are nevoie de un regim pe care să-l pună în practică rapid și care să-i ofere imediat primele rezultate, motivația sa fiind astfel întreținută și întărită. *Nu știu să slăbesc* propune un plan de pierdere în greutate bazat pe alimente naturale, fiind unul dintre cele mai performante și recunoscute regimuri de slăbit.

Regimul este structurat în patru faze succesive:

- *fază de atac* – regimul proteinelor pure – care provoacă un start fulgerător și, în consecință, pierdere în greutate
- *o perioadă de cursă lungă* – regimul proteinelor alternative – care îți permite să ajungi dintr-o mișcare și fără pauză la greutatea aleasă
- *un regim de consolidare a greutății stabilite* – menit să prevină saltul înapoi
- o *fază de stabilizare definitivă*, bazată pe o singură obligație – o zi fixă pe săptămână pentru proteinele pure.

Acest plan de slăbit oferă totodată îndrumări precise, etape și obiective bine definite și se ocupă de persoana care dorește să slăbească începând din prima zi de regim și continuând pe toată durata acestuia. Scrisă într-un limbaj foarte clar, cartea de față se adresează numeroaselor categorii de persoane, de la cele care doresc să slăbească numai câteva kilograme, până la cele care suferă de obezitate avansată, propunându-le o paletă largă de rețete și meniuri.

Doctorul Pierre Dukan și-a început cariera la Paris ca medic generalist. De peste treizeci de ani este specialist în comportamentul alimentar și în reeducarea funcțională și nutrițională. A scris mai multe lucrări despre pierderea în greutate, toate cunoscând un succes extraordinar. Pierre Dukan este și autorul cărții *Dictionnaire de diéthétique et de nutrition*, recunoscută de public ca fiind „Biblia dieteticii".

ISBN 978-973-47-1406-3

29,00

9 789734 714063